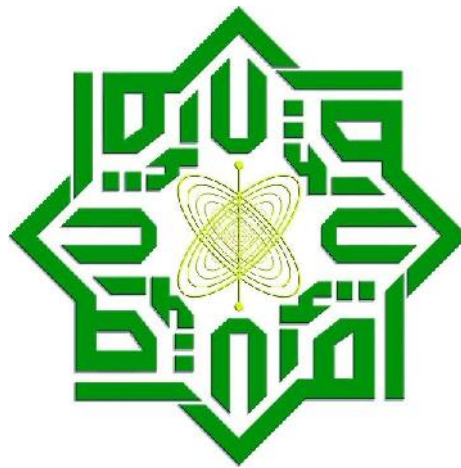


***PROACTIVE COPING* MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS KULIAH DITINJAU DARI EFIKASI DIRI PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA**

**SKRIPSI**

**(Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Strata  
Satu (SI) Pada Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau)**



**Oleh :**

**SUGIANTI**

**10761000146**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU  
2012**

**Sugianti (2012). *Proactive Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Ditinjau dari Efikasi Diri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.**

---

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *Proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri. Efikasi diri adalah persepsi diri sendiri, keyakinan diri terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi sulit atau melakukan tugas sehingga dapat memperoleh hasil sesuai dengan target yang diinginkan. *Proactive coping* mahasiswa adalah upaya mahasiswa untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan mengintegrasikan kualitas personal mahasiswa di mana tuntutan dan hambatan yang ada selama proses pencapaian tujuan dianggap sebagai sesuatu yang menantang dan bukan sebagai ancaman.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 89 orang mahasiswa Fakultas Psikologi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *proportional purposive random sampling*. Data dikumpulkan melalui dua buah skala yaitu skala efikasi diri yang peneliti susun berdasarkan komponen efikasi diri dari Bandura dan skala *proactive coping* yang peneliti susun berdasarkan aspek-aspek *proactive coping* dari Greenglass. Skala efikasi diri memiliki nilai koefisien reliabilitas ( ) sebesar 0,889 dan skala *proactive coping* memiliki nilai koefisien reliabilitas ( ) sebesar 0,926.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *korelasi product moment*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,366 % dengan taraf signifikan ( ) 0,000, hasil ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri.

Kata kunci : ***Proactive Coping, Efikasi diri, Mahasiswa***

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Seiring dengan tumbuh dan berseminya bunga kebahagiaan di hati, tiada yang lebih tepat untuk mewakili bahasa nurani, kecuali puji syukur ke hadirat ILLAHI ROBBI atas petunjuk serta tuntunan-Nya selama ini, sehingga penulis tegar meniti jalan panjang kehidupan, melewati hamparan padang ujian dan jurang-jurang romantika kehidupan untuk merengkuh cita-cita masa depan. Sampai pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Proactive Coping Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Ditinjau Dari Efikasi Diri”*, yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (SI) di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

Ibarat musafir di padang sahara yang menemukan air pelepas dahaga, mungkin itulah ungkapan yang tepat untuk menggambarkan kebahagiaan penulis setelah berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak bisa terselesaikan dengan baik manakala tidak mendapatkan dorongan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam proses ini. Karena itu, sudah selayaknya penulis secara khusus mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Kedua orangtua penulis, Ayahanda Abdul Mukti dan Ibunda Nadhirah, atas sujud panjang dan lantunan doa yang senantiasa menyertai. Kakak dan Abang penulis, Mbak Tatim, Mas Abid, Mas Sholeh, Mbak Yun. (Terimakasih mbak...terimakasih mas atas semua yang telah diberikan, pengertian, dukungan dan kesabarannya untuk menunggu menyelesaikan kuliah. Mohon

maaf atas keterlambatan ini. (Mudah-mudahan selalu dapat memberikan yang terbaik). Untuk adik-adik, Ida, Riska, Neli (Semangat terus untuk belajar, perjalanan masih panjang) serta untuk keponakan , Ipan, Ana dan Zahra (Penghibur dan penyemangat hidup penulis).

2. Bapak Prof. Dr. H. M. Nazir MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr.Tohirin. M. Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Dr.Mirra Noor Milla. M.Si selaku Pembantu Dekan I, Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M.Psi.T selaku Pembantu Dekan II, Bapak Drs. Mukhlis M.Si., selaku Pembantu Dekan III Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.
5. Ibu Anggia Kargenti EM, M.Si selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan ilmu, meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing penulis sehingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih ibuk....
6. Ibu Lisy Chairani, M.A, Psikolog selaku Penguji I yang bersedia meluangkan waktu yang banyak serta membimbing penulis untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Raudataussalamah, M.A selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Ibu Sri Wahyuni, M.Psi, Ibu Linda Aryani M.Si, Ibu Indah Puji Ratnani S.Psi dan Bapak Ivan Muhammad Agung M.Si, selaku penasehat Akademik selama kuliah di Fakultas Psikologi, yang telah banyak memberikan ilmu, nasehat,

*support* dan perhatiannya selama masa perkuliahan sehingga selesai sampai penulisan skripsi ini.

9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama perkuliahan.
10. Terima kasih untuk Kak Faiza, Kak Ita, Kak Ipit, Kak Vera, Mas Eko, Bang Riko, Bang Yus, Bang Huzaini, Bang Saleh, Bang Epi dan seluruh pegawai-pegawai akademik, TU, umum dan perpustakaan, yang banyak memberikan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan administrasi akademis.
11. Teman-teman penulis Lokal D 07' Ayun, Nana, Ai, Tari, Inur, Alvi, Sisca, Siska ncis, Risna, Fitri, Yane, Emi, Milla, Anya', Iti, Fika (Alm), Puji, Pewe, Rio, Samsul, Okta, Selpan, Raga, yang telah memberikan keceriaan dimasa-masa perkuliahan.
12. Teman-teman dan adik-adik seperjuangan, Quratta A'yun S.Psi (Semangat terus yuun kejar S.Psi nya), Ai, Desi, Yetty S.Psi, Darniati S.Psi (Terimakasih dar..atas bantuannya), Ara S.Psi (Terimakasih telah membantu olah data), Nurhamidah S.Psi (Terimakasih nur sudah bantuin), Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua teman...Nining Dwi Jayanti S.Psi, Irhayanie S.Psi, Anie, Iin, Pia, Tata, Nella, Yeni, Muhajir, Tya, Icha dan yang lainnya, masa-masa stres skripsi tidak akan indah tanpa kebersamaan kalian.
13. Adik-adik Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis untuk sebarin skala, serta bersedia untuk mengisi skala, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

14. Buat teman-teman kost, Kak Rina Manjo, Tari, Tika, Maryani, Depi, yang selalu memberikan semangat serta memberika bantuan jasa disaat kesulitan, keceriaan dan kebersamaan, baik dalam suka maupun duka selama di kost.
15. Buat teman-teman KKN ku di desa Lubuk Jering Mandau, Keluarga baru penulis di Lubuk Jering, terimakasih untuk Bang Afrijal semoga Allah mengabulkan do'a kita Amiiin...terimakasih untuk Bang Ayiep, Opah Anas, Mas Kunnadi, Abi Aan, Umi Desi, Amak Pia, Afrida, Hardianti, Ayat, Dedek Julham. Kangen kalian semua... "Ayooo kumpul lagi....!!"
16. Semua pihak yang telah terlibat banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga selesai, "terimakasih kritikan, saran dan bantuannya yang diberikan".

Semoga segala amal baik yang telah kalian berikan mendapatkan keridhaan dan balasan yang setimpal dari Allah *'Azza wa jalla*. Mahabenaar Allah dalam firman-Nya: "*Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sebesar dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)-nya.*" (QS. Al-Zalzalah [99]: 7). Akhir kata, penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Amin

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
1. Kegunaan Teoritis .....	10
2. Kegunaan Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. <i>Proactive Coping</i> .....	12
1. Pengertian <i>Coping</i> .....	12
2. Pengertian <i>Proactive Coping</i> .....	13
3. <i>Proactive Coping</i> Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah.....	15
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Proactive Coping</i> .....	16
5. Aspek-aspek <i>Proactive Coping</i> .....	18
B. Efikasi Diri.....	20
1. Pengertian Efikasi Diri.....	21
2. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	22

3. Sumber Efikasi Diri .....	23
4. Aspek Efikasi Diri.....	26
C. Kerangka Pemikiran, Asumsi dan Hipotesis.....	28
1. Kerangka Pemikiran.....	28
2. Asumsi .....	33
3. Hipotesis.....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN .....35**

A. Desain Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional.....	35
1. Efikasi Diri.....	35
2. <i>Proactive Coping</i> Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Teknik Sampling.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Alat Ukur.....	40
a. Skala Efikasi Diri .....	40
b. Skala <i>Proactive Coping</i> .....	41
2. Uji Coba Alat Ukur.....	42
F. Validitas, Indeks Daya Beda dan Reliabilitas .....	43
1. Validitas .....	43
2. Indeks Daya Beda .....	44
3. Reliabilitas .....	47
G. Teknik Analisa Data.....	48
H. Lokasi dan Jadwal Penelitian.....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....50**

A. Pelaksanaan Penelitian .....	50
B. Hasil Uji Asumsi.....	50
1. Hasil Uji Normalitas .....	51
2. Hasil Uji Linieritas.....	52
C. Hasil Uji Hipotesis.....	53
D. Deskripsi Kategorisasi Subjek .....	54
1. Skala Efikasi Diri .....	55



2. Skala <i>Proactive Coping</i> .....	63
E. Pembahasan.....	72
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kombinasi Efikasi dan Lingkungan Sebagai Prediktor Tingkah Laku .....	26
Tabel 2. Populasi Penelitian .....	38
Tabel 3. Sampel Penelitian .....	39
Tabel 4. Skor Aitem Skala Efikasi Diri (X) .....	40
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri (X) <i>Try Out</i> .....	41
Tabel 6. Skor Aitem Skala <i>Proactive Coping</i> (Y).....	42
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala <i>Proactive Coping</i> (Y) <i>Try Out</i> .....	42
Tabel 8. <i>Blue Print</i> Hasil Uji Indeks Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri (X).....	45
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Hasil Uji Indeks Daya Beda Aitem Skala <i>Proactive Coping</i> (Y).....	46
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri (X) Untuk Penelitian .....	46
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Skala <i>Proactive Coping</i> (Y) Untuk Penelitian.....	47
Tabel 12. Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	48
Tabel 13. Rincian dan Jadwal Penelitian .....	49
Tabel 14. Tabel <i>test For Linearity</i> .....	52
Tabel 15. Tabel R Squared.....	53
Tabel 16. Tabel Uji Korelasi.....	54
Tabel 17. Pedoman Memberikan Interpretasi Terhadap Norma Kategorisasi.....	55
Tabel 18. Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Efikasi Diri (X).....	55
Tabel 19. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X).....	56
Tabel 20. Gambaran Hipotetik dan Empirik Aspek Efikasi Diri (X) .....	57

Tabel 21. Kategorisasi Efikasi Ekspektasi pada Mahasiswa .....	58
Tabel 22. Kategorisasi Ekspektasi Hasil pada Mahasiswa .....	58
Tabel 23. Gambaran Hipotetik dan Empirik Indikator Efikasi Diri.....	60
Tabel 24. Kategorisasi Indikator Merasa Memiliki Kemampuan yang dapat Diandalkan.....	61
Tabel 25. Kategorisasi Indikator Merasa Yakin dengan seluruh Potensi yang Dimiliki.....	61
Tabel 26. Kategorisasi Indikator Bersikap Optimis.....	62
Tabel 27. Kategorisasi Indikator Yakin Bahwa diri dapat Memperoleh Hasil yang Bagus .....	62
Tabel 28. Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel <i>Proactive Coping</i> (Y) .....	64
Tabel 29. Kategorisasi Variabel <i>Proactive Coping</i> .....	64
Tabel 30. Gambaran Hipotetik dan Empirik Aspek <i>Proactive Coping</i> .....	67
Tabel 31. Kategorisasi Aspek <i>Proactive Coping</i> .....	68
Tabel 32. Kategorisasi Aspek <i>Reflective Coping</i> .....	68
Tabel 33. Kategorisasi Aspek <i>Strategic Planning</i> .....	69
Tabel 34. Kategorisasi Aspek <i>Preventive Coping</i> .....	70
Tabel 35. Kategorisasi Aspek <i>Instrumental Support Seeking</i> .....	70
Tabel 36. Kategorisasi Aspek <i>Emotional Support Seeking</i> .....	71

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan I</b>	: <i>Proactive Coping</i> Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas	
	Kuliah Ditinjau dari Efikasi Diri .....	33

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mengalami masalah apalagi yang mengakibatkan stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan bagi siapa pun. Tugas kuliah sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa, memungkinkan pula terjadinya masalah-masalah yang mengakibatkan stres. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses mengerjakan tugas kuliah yang dilakukan, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Akan tetapi ketika memandang suatu tugas kuliah sebagai sumber masalah, kebanyakan mahasiswa malah menambah masalah lainnya, sehingga fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas kuliah seperti tidak dapat membuat tugas, menunda mengerjakannya, mengcopy paste punya teman demi tugas tersebut.

Hal itu juga akan berpengaruh pada nilai akhir yang didapat dari mengerjakan tugas kuliah, dan tentunya juga akan berpengaruh pada indeks prestasi (IP) mahasiswa. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas kuliah. Salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugasnya.

Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma.

Masalah-masalah yang muncul selama proses mengerjakan tugas kuliah merupakan konsekuensi yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Stres dan tekanan emosi yang menyertai masalah karena mengerjakan tugas kuliah memungkinkan mahasiswa menggunakan bentuk pengatasan masalah (*coping*) yang tidak efektif.

Tugas kuliah akan menjadi masalah bagi mahasiswa ketika menggunakan bentuk *coping* yang tidak efektif, bentuk *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi masalah berkaitan dengan tugas kuliah selama ini dengan *coping* menghindar atau *reactive coping*. Akibat dari *coping* yang tidak efektif (*reactive coping*) tersebut, bukan hanya berpengaruh pada nilai akhir semester akan tetapi juga pada lamanya masa studi mahasiswa. Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa bahwa masa studi untuk program SI dapat ditempuh kurang dari delapan semester dan selama-lamanya empat belas semester.

Tugas kuliah yang dianggap mahasiswa sebagai penyebab stres dapat membuat mahasiswa melakukan *coping* yang *reactive*, usaha itu dilakukan untuk mengurangi rasa stres. Akibat dari *coping* yang tidak efektif tersebut mahasiswa dapat mencapai lamanya masa studi selama lebih dari delapan semester bahkan

empat belas semester. Setiap mahasiswa pasti akan menginginkan masa studinya tidak akan lama, itu semua tergantung pada bentuk *coping* mahasiswa dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah yang akan digunakan oleh mahasiswa.

*Coping* itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan dan ancaman. Jadi *coping* lebih mengarah pada yang individu lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau membangkitkan emosi, dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres dan tekanan (Siswanto, 2007: 60 ).

Salah satu bentuk strategi *coping* yang dianggap relatif efektif menghadapi masalah tugas kuliah adalah *proactive coping*. Greenglass (2002: 1-2) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup dan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Masih menurut Greenglass (2002: 2), *proactive coping* mengintegrasikan proses dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri untuk mencapai tujuan.

Greenglass (Sulistyarini, 2010: 4) mengungkapkan bahwa secara teoritis *proactive coping* diarahkan oleh sikap yang proaktif. Sikap tersebut merupakan kepercayaan yang relatif terus menerus ada pada setiap individu, di mana apabila terjadi perubahan-perubahan yang berpotensi mengganggu keseimbangan individu, maka sikap tersebut mampu memperbaiki diri dan lingkungannya.

*Proactive coping* dapat ditunjukkan dengan beberapa hal, kemampuan mengintegrasikan rencana, strategi preventif dengan cara proaktif, mampu untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber sosial, serta mampu menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif. *Proactive coping* merupakan pilihan terbaik untuk mengatasi masalah tugas kuliah karena *proactive coping* bertujuan mengatasi masalah secara langsung di mana individu melakukan tindakan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres hingga dirinya benar-benar terbebas dari masalah sekaligus juga menghindarkan munculnya masalah lain (Greenglass: 2-3).

Adapun penggunaan strategi menghindar (*avoidance coping*) akan mengakibatkan lebih meningkatnya gejala-gejala kecemasan, karena problemnya sendiri belum selesai diatasi atau mungkin semakin memburuk. Disisi lain, situasi stres tugas kuliah bukanlah suatu situasi yang mutlak tidak dapat diubah karena mahasiswa masih dapat melakukan suatu tindakan yang konstruktif untuk mengatasi masalahnya. Penghindaran bukanlah strategi yang tepat, karena secara umum *coping* aktif akan lebih efektif ketimbang penghindaran, sebab penghindaran hanya akan memperburuk situasi (Taylor, Peplau, Sears, 2009: 552-553).

Idealnya mahasiswa menggunakan *proactive coping* sebagai usaha mengatasi apapun masalah tugas kuliahnya, karena masalahnya yang dihadapi relatif lebih cepat diselesaikan dan stres yang menyertai tidak menjadi berkepanjangan. Namun demikian seringkali dijumpai mahasiswa yang enggan mengatasi masalahnya dengan menggunakan *proactive coping*. Kebanyakan



mahasiswa cenderung menggunakan pengatasan masalah tidak efektif, sehingga akan mengakibatkan stres karena sebagai mahasiswa tentunya mempunyai banyak tanggung jawab, termasuk tanggung jawab dalam perkuliahan.

Berdasarkan pada wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 6-7 September 2011 dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska, ketika tugas-tugas dalam perkuliahan sudah diberikan oleh dosen mulai dari tugas kelompok, tugas mandiri, laporan praktikum dan tugas lain yang berkaitan dengan perkuliahan, tidak jarang mahasiswa mengerjakan tugas yang berkaitan dengan perkuliahan mereka akan menunda-nunda tugas sehingga akan semakin menumpuk selama tugas tersebut belum dikerjakan, tugas akan dikerjakan jika sudah mendekati ujian akhir semester. Seharusnya ketika ujian akhir semester akan berlangsung mahasiswa sudah tidak lagi dibebani tugas-tugas kuliah yang belum diselesaikan mereka hanya fokus pada materi yang akan diujikan pada waktu semester, sehingga mendapatkan nilai yang memuaskan.

Fenomena seperti itu sering terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska, tidak sedikit mahasiswa yang tidak lulus pada mata kuliah tertentu, sehingga mengakibatkan mahasiswa mengulang pada semester berikutnya. Karena setiap tugas kuliah yang diberikan oleh setiap dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Seharusnya dengan semakin berkembangnya teknologi, mahasiswa dapat lebih mudah untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Namun, pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang pada akhirnya melakukan *coping* yang tidak efektif dengan menyelesaikan tugas kuliah sampai pada saat terakhir waktu pengumpulan tugas. Akibat dari *coping* tersebut mahasiswa dapat

menghabiskan masa studi lebih dari delapan semester bahkan sampai empat belas semester, serta berpengaruh pada indeks prestasi (IP) yang rendah.

Ada banyak hal yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengatur dengan baik tugas yang telah diberikan, ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini menumpuknya tugas kuliah yang belum dikerjakan, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (efikasi diri) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengarahan usaha serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut individu berperilaku secara mantap dan efektif.

Penundaan tugas dalam mengerjakan pada saat terakhir batas pengumpulan tugas dapat menimbulkan perasaan panik, perasaan panik tersebut dapat menyebabkan mahasiswa membuat keputusan buruk seperti berperilaku curang, perilaku curang dapat terjadi karena ketidakpastian dalam menghadapi batas waktu adalah tindakan menyalin tugas mahasiswa lain ataupun dari internet, cara seperti itu dianggap sebagai cara yang mudah dalam menghadapi batas waktu yang semakin dekat.

Hal ini mungkin disebabkan karena tingkat stres yang tinggi mengakibatkan individu kurang memiliki kontrol diri yang kuat untuk menghadapi sumber masalahnya. Kontrol diri yang paling kuat adalah bersumber dari penilaian kognitif. Penilaian kognitif individu dalam hal ini adalah menuntun individu menilai seberapa besar tingkat ancaman dari situasi stres dan potensi keberhasilan individu mengatasi stres tersebut.

Salah satu bentuk penilaian kognitif yang mempunyai fungsi kontrol terhadap sumber-sumber stres individu adalah penilaian efikasi diri, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas atau pekerjaan pada tingkatan tertentu hingga mencapai hasil yang diinginkan. Peran penilaian efikasi diri dalam hal ini adalah mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk pula perilaku usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas hingga mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997: 3).

Bandura menjelaskan bahwa peran efikasi diri sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi kontrol individu dalam bereaksi terhadap stres. Individu yang yakin dengan kemampuannya mengontrol stres secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami stres. Hal ini berarti bahwa efikasi diri berpengaruh pada emosi individu, yang berimplikasi pula pada kemampuannya menghadapi stresor.

Efikasi diri menurut Bandura (Alwisol, 2004: 360) adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau yang buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita) karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang

seharusnya dapat dicapai sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Krohne (Hayati & Elfida, 2011: 86) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu sumber internal diri yang menentukan *coping* yang dilakukan individu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu mempunyai pengaruh untuk menentukan tindakan dalam mengatasi masalah yang mengakibatkan stres. Dalam hal ini efikasi diri yang tinggi dapat mendorong individu berusaha lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan tugas ataupun masalah. Efikasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah efikasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas kuliah yaitu sejauh mana keyakinan mahasiswa untuk mengestimasi kemampuannya dalam mengerjakan tugas kuliah di mana mahasiswa dapat menilai dirinya mempunyai kemampuan yang rendah dalam mengerjakan tugas kuliah padahal sebenarnya kemampuan yang dimiliki tinggi.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengerjakan tugas kuliah akan menunjukkan usaha yang tinggi ketika berhadapan dengan tugas yang menantang dan tetap gigih serta mampu mengontrol stres dan kecemasan ketika tujuan tidak tercapai. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menunjukkan usaha yang kurang, bahkan akan semakin menambah masalah lain yang muncul ketika menghadapi tugas yang menurutnya tidak dapat mampu untuk menghadapinya.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, maka akan

berusaha untuk menghindari tugas tersebut atau menggunakan bentuk *coping* yang tidak efektif dalam mengerjakan tugas juga akan menunda-nunda sehingga akan memunculkan masalah yang lain lagi.

Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dengan baik maka akan berusaha menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Karena mahasiswa tersebut memiliki efikasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas kuliahnya maka akan menggunakan bentuk *coping* yang efektif, dari efikasi tersebutlah maka akan menentukan bentuk *copingnya*. Seperti hasil penelitian yang dilakukan Hayati & Elfida (2001: 86) menemukan bahwa individu dengan efikasi yang tinggi akan semakin tinggi juga *coping* yang dilakukannya, dan individu dengan efikasi yang rendah maka juga akan semakin rendah *coping* yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu akan menggunakan cara pengatasan masalah yang mengarah langsung pada pemecahan masalah atau tidak, salah satunya dipengaruhi oleh keyakinan terhadap kemampuan mengerjakan tugas termasuk menghadapi masalah-masalah yang menyertai. Jika individu yakin memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas dengan berhasil termasuk memecahkan masalah yang menyertai, maka akan cenderung menggunakan bentuk *coping* yang berorientasi pada masalah. Sedangkan bila individu yakin bahwa dirinya tidak cukup mampu mengerjakan tugas, termasuk mengatasi masalah yang menyertai, maka cenderung tidak menggunakan bentuk *coping* yang langsung mengarah pada pengatasan masalah

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan melakukan penelitian yang berjudul “*Proactive Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Ditinjau dari Efikasi Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas yang telah peneliti kemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan masalah:

- a. Seberapa tinggi *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- b. Apakah ada hubungan antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji lebih dalam secara ilmiah apakah ada hubungan antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Kegunaan Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap kajian tentang psikologi serta diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang Psikologi Klinis khususnya kajian mengenai *coping*.

### **2. Kegunaan Praktis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang sifatnya praktis yaitu:

- a. Bagi mahasiswa dapat mengetahui bentuk-bentuk *proactive coping*, memahami serta menggunakan *proactive coping* yang baik dan tetap dalam perkuliahan dan menyadarkan mahasiswa agar dapat bertanggung jawab terhadap masalahnya ataupun tugas-tugas dalam kuliahnya.
- b. Bagi institusi pendidikan dapat melahirkan sarjana-sarjana yang mampu mengatasi masalah dengan *proactive coping* baik dalam lingkungan intern maupun lingkungan ekstern.
- c. Bagi dosen dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa yang berkaitan dengan efikasi diri, serta membantu mahasiswa untuk menyelesaikan masalah-masalahnya yang berkaitan dengan tugas kuliah.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### ***A. Proactive Coping***

##### **1. Pengertian *Coping***

Dalam menghadapi masalah, konsep *coping* merupakan hal yang penting untuk dibicarakan. Konsep *coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara masalah dengan perilaku individu dalam menghadapi masalah tersebut. *Coping* merupakan aspek penting kesehatan mental, di mana *coping* merupakan pemikiran atau perilaku adaptif dalam mengurangi atau meringankan stres yang bersumber dari kondisi yang menyakitkan, berbahaya atau menantang (Papalia, 2008: 904). Lazarus sendiri mengartikan konsep *coping* sebagai bagaimana individu berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (Davidson, Neale & Kring, 2006: 275). *Coping* menurut Peralin dan Schooler adalah suatu bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial (Diponegoro & Thalib, 2001: 52).

Menurut Sundberg, Winebarger, Taplin (2007: 32-34) *coping* adalah cara sistem mengatasi masalah-masalah dan usaha-usaha untuk mengatasi stres. *Coping* mengacu pada upaya kognitif dan behavioral untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam situasi kehidupan terutama yang bersifat stresful.

*Coping behavior* adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan, sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan



lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas, masalah) (Chaplin, 2004: 112). *Coping* itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan dan ancaman. *Coping* lebih mengarah pada yang individu lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau membangkitkan emosi, dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres dan tekanan (Siswanto, 2007: 60). *Coping* adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu (Lazarus & Folkman; Lazarus & Launier dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009: 549-550).

Dari uraian di atas maka *coping* adalah upaya kognitif dan behavioral individu dalam mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang menimbulkan tekanan bagi individu.

## **2. Pengertian *Proactive Coping***

Aspinwall dan Taylor (Adami, 2006: 51) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif merupakan suatu proses ketika individu mengantisipasi penyebab stres yang berpotensi mengganggu keseimbangan emosinya dan bertindak dalam rangka mencegah hal tersebut terjadi dalam dirinya.

Menurut Greenglass (2002: 52) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Lebih lanjut Greenglass, *proactive coping* mengintegrasikan

proses dari kualitas personal dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan. *Proactive coping* ditunjukkan dengan tiga hal utama, yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan.
- b. Kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) untuk mencapai tujuan secara proaktif.
- c. Menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan.

*Proactive coping* berbeda dengan konsep *coping* yang sifatnya tradisional.

Hal ini dibedakan Greenglass dalam tiga hal (2002: 2-3 ), yaitu:

- a. *Coping* tradisional (*reactive coping*) cenderung menjadi *coping* yang sifatnya reaktif ketika berhadapan dengan kejadian-kejadian penyebab stres yang telah terjadi di masa lampau dengan mengganti kehilangan dan mengurangi kerugian yang dialami. Sedangkan *proactive coping* lebih melihat orientasi ke masa depan yang terdiri dari usaha-usaha untuk mengembangkan sumber-sumber umum (*general resources*) atau potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang menantang dan pertumbuhan personal.
- b. *Coping* tradisional (*reactive coping*) lebih memperhatikan manajemen risiko yang dihadapi, sedangkan *proactive coping* lebih memperhatikan manajemen tujuan. Pada *proactive coping*, individu memiliki visi, di mana mereka melihat risiko serta tuntutan dan peluang di masa depan. Akan tetapi, mereka tidak melihat situasi yang sulit tersebut sebagai sesuatu yang mengancam atau

merugikan, bahkan rasa kehilangan. Lebih dari itu, mereka melihat situasi sulit sebagai sesuatu yang menantang bagi dirinya.

- c. Motivasi yang terdapat dalam *proactive coping* lebih bersifat positif daripada *coping* tradisional. Hal tersebut dapat dilihat dari penerimaan situasi sebagai hal yang menantang dan membangkitkan semangat, sedangkan *coping* tradisional (*reactive coping*) lebih melihat penilaian pada risiko yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *proactive coping* merupakan suatu upaya individu untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan mengintegrasikan kualitas personal individu dalam hal perencanaan, penentuan strategi-strategi preventif, dan identifikasi masalah dengan dukungan sosial dalam melihat risiko, di mana tuntutan dan hambatan yang ada selama proses pencapaian tujuan tersebut dianggap sebagai sesuatu yang harus dihadapi dan bukan sebagai ancaman.

### **3. *Proactive Coping Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah***

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab VI bagian keempat pasal sembilan belas bahwasanya mahasiswa itu sebenarnya sebutan akademis untuk siswa atau murid yang telah sampai pada jenjang pendidikan tertentu dalam masa pembelajarannya. Sedangkan secara harfiah mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu maha yang berarti tinggi dan siswa yang berarti subyek pembelajar, jadi dari segi bahasa mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang tinggi atau seseorang yang belajar di perguruan tinggi atau universitas.

Jadi *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah adalah upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai sesuai dengan target yang diinginkan dengan mengintegrasikan kualitas personal yang ada pada dirinya baik berupa kemampuan membuat rencana tugas kuliah yang strategis, mampu untuk mengantisipasi stres yang akan terjadi selama proses pencapaian tujuan tersebut, mampu untuk melakukan refleksi serta mampu mencari dukungan dari lingkungannya, di mana ketika proses pencapaian tujuan mahasiswa melihat risiko atau sesuatu yang mengancam dirinya, mahasiswa akan menganggap sebagai sesuatu yang menantang bukan sebagai ancaman dan malah berusaha akan menghadapinya.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Proactive Coping***

Greenglass (Adami & Sulistyarini, 2008: 52) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan oleh individu menjadi dua faktor, yaitu:

##### **1. Faktor Internal**

Bandura (Feist & Feist: 414-415) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Keyakinan tersebut akan lebih menguatkan individu ketika menghadapi masalah. Menurut Bandura keyakinan manusia terhadap efikasi diri mereka akan mempengaruhi arah tindakan yang akan dipilih untuk diupayakan, seberapa banyak upaya yang akan ditanamkan pada aktivitas-

aktivitas tersebut, seberapa lama akan bertahan menghadapi kegagalan, dan seberapa besar keinginan mereka untuk bangkit kembali. Menurut Peterson dan Barrett orang dengan gaya eksplanatory optimis cenderung menginterpretasikan kejadian dalam kehidupan mereka melalui perspektif yang positif, bahkan mempersepsikan kejadian netral sebagai sesuatu yang positif dan melihat adanya potensi hasil akhir yang positif dari suatu kejadian negatif. Secara umum, memiliki gaya eksplanatory optimis terkait dengan hasil akhir yang lebih baik. Individu yang optimis umumnya lebih berhasil (Friedman, Schustack, 2006: 269). Individu yang optimis akan ulet dan tangguh dalam menghadapi situasi yang sulit dan tidak menyerah, menganggap hambatan yang dialami sebagai tantangan yang harus dihadapi serta percaya bahwa apa yang menjadi tujuannya pasti akan dapat tercapai.

## 2. Faktor Eksternal

Dukungan sosial (*social support*) adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (Sarason, Sarason & Pierce dalam Baron & Byrne, 2003: 244). Dukungan sosial adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stres dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stres (Fraizer dalam Baron & Byrne, 2003: 244).

Dukungan sosial dapat diberikan melalui perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta, atau empati, melalui bantuan instrumental dan memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau partner, anggota keluarga,

kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, jamaah gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan di tempat kerja (Buunk, Doosje, jeans & Hopstaken dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009: 136). Dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu individu tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stresor atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit (Nevid, Rathus, Green, 2003: 147) Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Broman dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009: 136).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy* dan optimisme. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta dukungan emosional dari orang lain.

## **5. Aspek – aspek *Proactive Coping***

Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, dan Taubert (Greenglass, dalam Adami & Sulistyarini, 2008: 52) mengungkapkan bahwa *proactive coping* terdiri dari enam aspek, yaitu:

1. *Proactive Coping*, yakni mekanisme pengatasan masalah yang mengkombinasikan potensi kognitif dan perilaku individu untuk mencapai tujuan (*goal attainment*) dengan cara mengatur diri.
2. *Reflective Coping*, yakni mekanisme penanganan masalah yang mengacu pada ranah kognitif secara maksimal untuk berimajinasi (*imagined effectiveness*)

ataupun melakukan refleksi atas pengalaman yang telah lalu berkaitan dengan pencarian solusi. Individu mengingat dan meniru alternatif tindakan yang memungkinkan untuk dilakukan dengan membandingkan apa yang ada di pikirannya, seperti melakukan *brainstorming*, menganalisa masalah dan sumber-sumber yang ada, serta memikirkan segala kemungkinan hasil akhir yang akan dicapai.

3. *Strategic Planning*, yakni strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada proses pencapaian tujuan yang berorientasi pada aksi yang telah terjadwal dan telah disusun dengan cara memilah-milah masalah menjadi beberapa bagian masalah yang lebih kecil.
4. *Preventive Coping*, yakni strategi pengatasan masalah yang sifatnya mencegah segala bentuk kemungkinan buruk atau sumber stres (*stressor*) yang sewaktu-waktu dapat menekannya. Hal tersebut dilakukan dengan usaha memaksimalkan potensi diri, yaitu dari pengalaman, antisipasi-antisipasi, dan pengetahuan yang dimiliki.
5. *Instrumental Support Seeking*, yakni strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada masalah yang dihadapi dengan pencarian dukungan berupa nasihat atau masukan dari orang lain, informasi-informasi yang ada, dan mendapatkan timbal balik dari orang lain ketika dalam keadaan tertekan atau ketika menghadapi masalah.
6. *Emotional Support Seeking*, yakni strategi pengatasan masalah yang berupa pencarian dukungan emosional ketika dalam keadaan stres atau tertekan dengan lebih memfokuskan pada pencarian dukungan emosional untuk

mengatur diri daripada pemecahan masalah itu sendiri. Strategi ini dilakukan melalui pendekatan perasaan, membangkitkan empati, dan mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Berdasarkan aspek-aspek yang dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *proactive coping* adalah *proactive coping*, *reflective coping*, *preventive coping*, *strategic planning*, *instrumental support seeking*, dan *emotional support seeking*. Pada penelitian ini peneliti akan membuat alat ukur berdasarkan aspek-aspek tersebut.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1997: 3) efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi diri seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan (Baron & Byrne, 2003: 183). Efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menciptakan hasil yang positif. Bandura mengatakan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh yang kuat pada perilaku (Santrock, 2009: 324).

Menurut Bandura efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan



tindakan yang diharapkan. Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan cara yang dipersyaratkan (Alwisol, 2004: 360).

Konsep Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing kearah tujuan jangka panjang (Alwisol, 2004: 356).

Bandura mendefinisikan efikasi diri mengacu pada suatu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tugas khusus atau bagian dari berbagai komponen tugas. Lebih jauh dikatakan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang (Dimiyati, 2000: 35-36). Masih menurut Bandura efikasi diri (kecakapan diri) yakni ekspektasi tentang kemampuan individu untuk melakukan tugas tertentu (Taylor, Peplau, Sears, 2009: 135).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu akan kemampuannya sendiri dalam menghadapi situasi sulit yang

sehingga dapat diatasi dengan baik. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan bukan pada apa yang dilakukan oleh individu.

## 2. Faktor-faktor Efikasi Diri

Menurut Feist & Feist (2008: 415) efikasi dapat berubah, hal ini dipengaruhi beberapa hal yaitu:

- a. Kompetensi yang diminta bagi aktivitas yang berbeda-beda.
- b. Hadir tidaknya orang lain.
- c. Tingkat persaingan diantara manusia lebih-lebih jika mereka memang bersaing sangat ketat.
- d. Predisposisi pribadi dalam menghadapi kegagalan
- e. Kondisi fisiologis lain menyertai, khususnya ada tidaknya kelelahan, kecemasan, apati, atau kesedihan.

Bandura (Rizvi dalam Selvianti & Aryani, 2009: 280-281) menjelaskan perbedaan derajat efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor tersebut adalah:

1. *Sifat tugas yang dihadapi*. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas lainnya.
2. *Intensif Eksternal*. Intensif berupa hadiah (*Reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contingent intensif*). Misalnya pemberian pujian, status sosial dan materi.
3. *Status atau peran individu dalam lingkungan*. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.

4. *Informasi tentang kemampuan diri*. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan diri.

### **3. Sumber Efikasi Diri**

Empat sumber efikasi diri menurut Bandura (Alwisol, 2004: 362) yaitu:

1. Pengalaman performansi
  - a. *Participant modeling* yaitu meniru model yang berprestasi.
  - b. *Performance desensitization* yaitu menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu.
  - c. *Performance exposure* yaitu menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih.
  - d. *Self instructed performance* yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
2. Pengalaman vikarius
  - a. *Live modeling* yaitu mengamati model yang nyata.
  - b. *Symbolic modeling* yaitu mengamati model simbolik, film, komik, cerita.

### 3. Persuasi verbal

- a. *Sugestion* yaitu mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan.
- b. *Exhortation* yaitu nasihat, peringatan yang mendesak.
- c. *Self instruction* yaitu memerintah diri sendiri.
- d. *Intrepretive treatment* yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.

### 4. Pembangkitan emosi

- a. *Attribution* yaitu mengubah atribusi, penanggung jawaban suatu kejadian emosional.
- b. *Relaxation biofeedback* yaitu relaksasi.
- c. *Symbolic desensitization* yaitu menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik.
- d. *Symbolic exposure* yaitu memunculkan emosi secara simbolik.

Perubahan tingkah laku dalam sistem Bandura kuncinya adalah ekspektasi. Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu diperoleh diubah, ditingkatkan melalui salah satu kombinasi empat sumber (Alwisol, 2004: 361-363), yakni:

- 1. Pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), adalah prestasi yang penuh dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan

ekspektasi efikasi (*expectation efficacy*), sedang kegagalan akan menurunkan efikasi yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya :

- a. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
  - b. Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
  - c. Kegagalan menurunkan efikasi, kalau individu sudah berusaha sebaik mungkin.
  - d. Kegagalan dalam suasana emosional atau stres, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
  - e. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
  - f. Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.
2. Pengalaman vikarius (*vicarius experience*), diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi individu tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

3. Persuasi sosial (*social persuasion*). Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

4. Pembangkitan emosi atau keadaan emosi (*emotional/ psychological states*). Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Efikasi diri dipengaruhi oleh responsif lingkungan. Efikasi yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku. Kombinasinya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1.**  
**Kombinasi Efikasi dan Lingkungan**  
**sebagai Prediktor TingkahLaku**

Efikasi	Lingkungan	Prediksi hasil tingkah laku.
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
Rendah	Tidak Responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang ditanggapinya sulit.
Tinggi	Tidak Responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu.

(Alwisol, 2004: 364).

#### 4. Aspek Efikasi Diri

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga dimensi yaitu:

1. *Level*. Dimensi level mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit

atau mudah akan menentukan efikasi diri. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan efikasi diri dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dengan kesulitan yang lebih tinggi.

2. *Generality*. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang efikasi diri dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi diri pada banyak aktifitas atau pada aktifitas tertentu saja. Dengan semakin banyak efikasi diri yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi maka semakin tinggi efikasi diri seseorang.
3. *Strength*. Dimensi ini terkait dengan kekuatan efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Efikasi diri dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan fokus pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya, kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

Menurut Bandura (Alwisol, 2004: 360) terdapat dua komponen efikasi diri, yaitu:

- a. Efikasi ekspektasi (*efficacy expectation*) adalah keyakinan diri sendiri bahwa ia akan berhasil melakukan suatu tindakan. Efikasi diri berhubungan erat dengan sebesar apa usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama individu bertahan dalam situasi menekan. Lebih lanjut perubahan tingkah laku menurut Bandura kuncinya adalah efikasi ekspektasi.

- b. Ekspektasi hasil (*outcome expectation*) adalah perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam efikasi diri adalah tingkat kesulitan tugas (*Level*), variasi situasi (*generality*), kemantapan keyakinan (*strength*), sedangkan komponen efikasi diri adalah efikasi ekspektasi (*efficacy expectation*) dan efikasi hasil (*outcome expectation*). Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan pengukuran berdasarkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh Bandura di atas yaitu efikasi ekspektasi (*efficacy expectation*) dan efikasi hasil (*outcome expectation*).

### **C. Kerangka Pemikiran, Asumsi dan Hipotesis**

#### **1. Kerangka Pemikiran**

Teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori efikasi diri dari Bandura sedangkan untuk *proactive coping* adalah teori Greenglass. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas kuliah. Salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugas, namun kemampuan mengatur waktu ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, banyak mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan tepat kapan harus memulai dan mengerjakan tugas sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma.



Tugas kuliah sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa, dapat memungkinkan terjadinya masalah yang mengakibatkan stres jika menggunakan bentuk *coping* yang tidak efektif, seperti mahasiswa di fakultas psikologi selama ini ketika menghadapi masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah cenderung menggunakan *coping* menghindar atau menunda-nunda tugas.

Mahasiswa menganggap bahwa menunda-nunda tugas atau menghindari tugas merupakan hal yang wajar, penyebab mahasiswa melakukan penundaan dan penghindaran tugas biasanya dikarenakan susah mendapatkan buku pendukung tugas kuliah, rasa takut bertemu dosen untuk berkonsultasi, malu untuk bertanya dan malas untuk mengerjakannya. Semua itu akan menyebabkan masalah-masalah pada perkuliahannya, mulai dari masalah tugas kuliahnya, indeks prestasinya, dan juga masa studinya.

Akibat dari penundaan dan penghindaran tugas kuliah akan menyebabkan masalah pada nilai akhir semester tidak memuaskan, mendapatkan indeks prestasi (IP) yang rendah, dan dapat menghabiskan waktu masa studi selama lebih dari delapan semester hingga empat belas semester. Padahal masa studi untuk program SI dapat ditempuh kurang dari delapan semester dan selama-lamanya empat belas semester sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia.

Begitu banyaknya masalah yang muncul selama proses mengerjakan tugas kuliah juga mengakibatkan mahasiswa menjadi stres dan adanya tekanan emosi sehingga masalah seperti itu harus ditangani dengan strategi tertentu. Tingkat stres

dan tekanan emosi yang muncul akibat dari ketidakmampuan mengerjakan tugas kuliah dikarenakan mahasiswa menggunakan bentuk pengatasan masalah (*coping*) yang tidak efektif. Salah satu bentuk pengatasan masalah (*coping*) yang dianggap relatif efektif untuk menghadapi masalah tugas kuliah adalah *proactive coping*.

Greenglass (2002: 1-2) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup dan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif, dan mengintegrasikan proses dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri untuk mencapai tujuan.

*Proactive coping* dianggap pilihan yang terbaik untuk mengatasi masalah tugas kuliah karena *proactive coping* bertujuan mengatasi secara langsung di mana individu melakukan tindakan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres hingga dirinya benar-benar terbebas dari masalah sekaligus juga menghindarkan munculnya masalah yang lain. Yang termasuk metode *coping* aktif seperti mencari informasi, merencanakan atau berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain (Taylor dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009: 550).

Oleh karena itu idealnya mahasiswa menggunakan *proactive coping* sebagai usaha untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah, karena dengan *proactive coping* masalah yang dihadapi relatif akan lebih cepat diselesaikan serta stres yang ditimbulkan juga tidak menjadi berkepanjangan. Akan tetapi sayangnya jarang sekali mahasiswa yang mengatasi masalahnya dengan menggunakan *proactive coping*. Karena mahasiswa cenderung lebih menggunakan *coping* yang tidak efektif. Beberapa individu menghadapi dan

mengatasi langsung kejadian yang menekan sedangkan individu lain mungkin menghindarinya dengan meminimalkan signifikansinya atau melupakannya. Jika ancaman itu berulang atau lama, penghindaran bukanlah strategi yang tepat. Karena secara umum *coping* aktif akan lebih efektif ketimbang penghindaran, sebab penghindaran hanya akan memperburuk situasi (Taylor, Peplau, Sears, 2009: 552-553).

Kecenderungan mahasiswa menggunakan *coping* yang tidak efektif karena mahasiswa kurang memiliki kontrol diri yang kuat untuk menghadapi sumber masalahnya. Kontrol diri yang kuat adalah bersumber dari penilaian kognitif pribadi individu. Penilaian ini akan yang akan menuntun individu menilai seberapa besar tingkat ancaman dari situasi stres dan potensi keberhasilan individu mengatasi stres tersebut. Salah satu penilaian kognitif pribadi individu yang mempunyai fungsi kontrol terhadap sumber-sumber stres individu adalah penilaian efikasi diri. Efikasi diri berperan dalam hal mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk perilaku individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas hingga mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997: 3)

Efikasi diri menurut Bandura (Alwisol, 2004: 360) adalah persepsi sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau yang buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Efikasi berkenaan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif (Bandura dalam Nevid, Spencer & Beverly, 2005: 145). Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi *catecholamines*, maka orang yang merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly, 2005: 145).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan menggunakan bentuk *coping* yang tidak efektif sehingga akan muncul perasaan gelisah dan stres menghadapi tugas kuliah yang tidak dapat diselesaikan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan menggunakan bentuk *coping* yang efektif dan tidak ada perasaan gelisah dan stres ketika menyelesaikan tugas berkaitan dengan tugas kuliah seperti pada penelitian yang dilakukan Bandura (Pervin & John, 1997: 414) menyatakan bahwa peningkatan efikasi diri berhubungan dengan rendahnya stres pada diri, menurunnya reaksi fisiologis yang ditimbulkan dari efek stres, serta meningkatkan *coping*. Oleh karena itu bentuk efikasi diri yang tepat dapat meningkatkan baik itu prestasi yang berupa aktivitas fisik maupun prestasi akademik (Baron dan Byrne, dalam Dimiyati, 2000: 36).

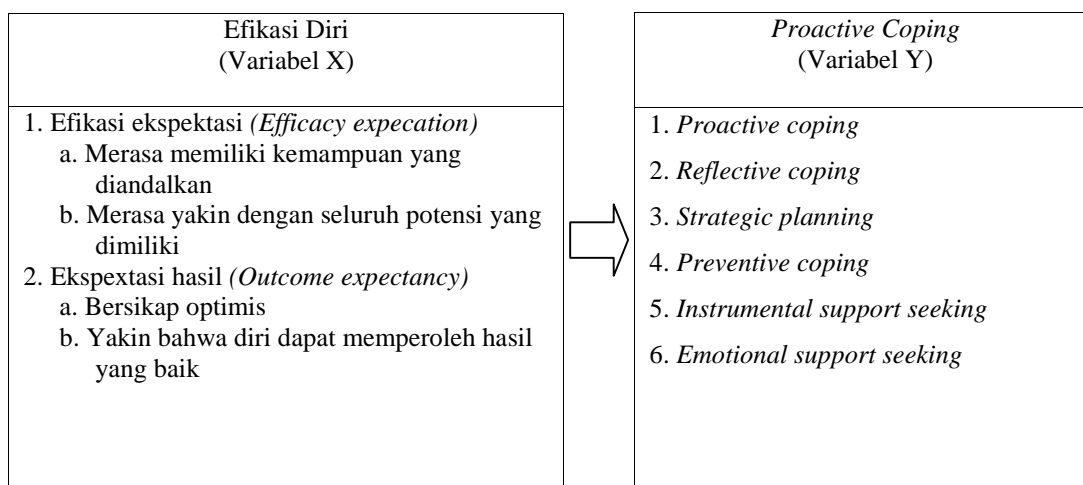
Berdasarkan pemahaman konseptual yang telah diuraikan, maka peneliti bermaksud untuk memperoleh gambaran sejauh mana hubungan antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada

mahasiswa psikologi UIN Suska Riau. Keterkaitan antara variabel di atas dapat dilihat pada bagan berikut :

### Bagan I.

*Proactive Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah ditinjau dari Efikasi Diri.

Variabel yang diteliti



## 2. Asumsi

1. Efikasi diri merupakan keadaan diri individu yang akan mempengaruhi *proactive coping* terhadap tugas kuliah, jika individu memiliki efikasi diri yang rendah maka akan mempengaruhi *proactive copingnya* dalam mengerjakan tugas kuliah.
2. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dengan ciri-ciri: dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi, yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
3. Mahasiswa yang memiliki efikasi yang rendah dengan ciri-ciri: tidak yakin dapat menghadapi rintangan, ancaman dipandang sebagai

sesuatu yang dihindari, mengurangi usaha dan cepat menyerah dan ragu pada kemampuan diri yang dimiliki.

4. Efikasi diri turut berperan dalam menentukan keberhasilan dari *proactive coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah.

### **3. Hipotesis**

Penelitian yang dilakukan penulis merupakan penelitian kuantitatif. Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan dan dugaan sementara maka hipotesis yang perlu diuji kebenarannya yaitu : “Ada hubungan positif antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA”. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliahnya, sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah pula *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliahnya.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian adalah suatu proses mencari sesuatu secara sistematis dalam waktu yang lama dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang berlaku. Menurut Nazir (2003: 84) desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang menghubungkan antara variabel efikasi diri dengan *proactive coping*.

##### **B. Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (X) : Efikasi Diri
- b. Variabel terikat (Y) : *Proactive Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

##### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

###### **1. Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah persepsi dan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi sulit atau melakukan tugas sehingga dapat memperoleh hasil sesuai dengan target yang diinginkan. Efikasi diri ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan

tindakan yang diharapkan. Adapun efikasi diri akan diungkap dengan menggunakan skala efikasi diri berdasarkan komponen efikasi diri dari Bandura.

Komponen-komponen efikasi diri yang akan diukur adalah sebagai berikut:

- a. Efikasi ekspektasi (*efficacy expectation*), yaitu perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil. Mahasiswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas. Dengan indikator:
  - 1) Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan
  - 2) Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki
- b. Ekspektasi hasil (*outcome expectation*) yaitu perkiraan akan kemungkinan hasil dari perilaku. Mahasiswa mempunyai perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas dan memperoleh hasil yang memuaskan. Dengan indikator:
  - 1) Bersikap optimis
  - 2) Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang baik

## **2. *Proactive Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah**

*Proactive coping* adalah upaya mahasiswa untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan mengintegrasikan kualitas personal mahasiswa dalam hal perencanaan, penentuan strategi-strategi tugas kuliah, dan identifikasi masalah dengan adanya dukungan sosial, sikap optimis, serta kemampuan mahasiswa dalam melihat risiko, di mana tuntutan dan hambatan yang ada selama proses pencapaian tujuan dianggap sebagai sesuatu yang menantang dan bukan sebagai



ancaman. Aspek *proactive coping* yang akan diukur mengacu pada PCI (*Proactive coping inventory*) dari Greenglass berdasarkan enam aspek yaitu:

- a. *Proactive coping* yaitu mekanisme pengatasan masalah yang mengkombinasikan potensi kognitif dan perilaku individu untuk mencapai tujuan dengan cara mengatur diri.
- b. *Reflective coping* yaitu mekanisme penanganan masalah yang mengacu pada ranah kognitif secara maksimal untuk berimajinasi.
- c. *Strategic planning* yaitu strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada proses pencapaian tujuan yang berorientasi pada aksi yang telah terjadwal dan disusun dengan memilah-milah masalah menjadi beberapa bagian masalah yang lebih kecil.
- d. *Preventive Coping* yaitu strategi pengatasan masalah yang sifatnya mencegah segala bentuk kemungkinan buruk atau sumber stres yang sewaktu-waktu menemukannya.
- e. *Instrumental Support Seeking* yaitu strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada masalah yang dihadapi dengan pencarian dukungan berupa nasihat atau masukan dari orang lain, informasi yang ada, dan mendapatkan timbal balik dari orang lain ketika dalam keadaan tertekan atau ketika menghadapi masalah.
- f. *Emotional Support Seeking* yaitu strategi pengatasan masalah yang berupa pencarian dukungan emosional ketika dalam keadaan stres atau tertekan dengan lebih memfokuskan pada pencarian dukungan emosional untuk mengatur diri daripada pemecahan masalah itu sendiri.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010: 77). Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang masih aktif dengan jumlah 797 orang. Persebaran populasi penelitian seperti pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2.**  
**Populasi Penelitian**

No	Angkatan/ Semester	Jumlah	Keterangan
1.	Tahun 2011 / II	196 orang	Data akademik mahasiswa semester genap tahun 2011-2012 Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang masih aktif berdasarkan mahasiswa yang sukses autodebet tahun 2011-2012
2.	Tahun 2010 / IV	187 orang	
3.	Tahun 2009 / VI	154 orang	
4.	Tahun 2008 / VIII	124 orang	
5.	Tahun 2007 / X	90 orang	
6.	Tahun 2006 / XII	29 orang	
7.	Tahun 2005 / XIV	17 orang	
<b>Total</b>		<b>797 orang</b>	

*Sumber: Data Akademik Mahasiswa semester Genap Fakultas Psikologi UIN Suska Riau tahun 2011-2012.*

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2010: 79), karena sampel merupakan bagian dari populasi, maka sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Sampel yang diambil harus representatif dari populasi secara keseluruhan, dengan ciri-ciri:

- a. Sukses autodebet atau terdaftar pada semester genap 2011-2012.
- b. Masih mengambil matakuliah.

c. Laki-laki dan perempuan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan rumus Slovin (Sevillia, Ochave, Punsalem, Regala, Uriarte, 1993: 161).

$$n = N / 1 + Ne^2$$

Keterangan:

n : Besaran sampel  
 N : Besaran populasi  
 $e^2$  : Nilai kritisi (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel)

Dengan demikian dari jumlah populasi 797 orang mahasiswa dengan nilai kritisi kesalahan pengambilan sampel 10% berdasarkan rumus Slovin maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 88.85 orang atau 89 jumlah sampel.

Perhitungan pengambilan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.**  
**Sampel Penelitian**

Semester/ Angkatan	Populasi	Sampel
XIV / 2005	17 Orang	$17/797 \times 89 = 1.89 = 2$ Orang
XII / 2006	29 Orang	$29/797 \times 89 = 3.23 = 3$ Orang
X / 2007	90 Orang	$90/797 \times 89 = 10.05 = 10$ Orang
VIII / 2008	124 Orang	$124/797 \times 89 = 13.84 = 14$ Orang
VI / 2009	154 Orang	$154/797 \times 89 = 17.19 = 17$ Orang
IV / 2010	187 Orang	$187/797 \times 89 = 20.88 = 21$ Orang
II / 2011	196 Orang	$196/797 \times 89 = 21.88 = 22$ Orang
<b>Total</b>	<b>797 Orang</b>	<b>89 Orang</b>

### 3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *proportional purposive random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan strata dan dengan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Alat ukur

#### a. Skala Efikasi diri

Skala efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan konsep yang dikemukakan oleh Bandura. Efikasi diri diungkap melalui skala efikasi diri yang meliputi dua komponen efikasi diri yaitu: efikasi ekspektasi (*efficacy expectation*) dan ekspektasi hasil (*outcome expectation*). Skala ini disusun dengan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Penghilangan jawaban netral ini berguna untuk menghindari *central tendency effect*. (Hadi, 1990: 20). Untuk penelitian ini penilaian bergerak dari 1 (satu) hingga 4 (empat). Dalam penelitian ini pernyataan dibagi menjadi dua bagian yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 4.**  
**Skor Aitem Skala Efikasi Diri (X)**

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Blue print skala efikasi diri untuk uji coba (*try out*) dapat dilihat tabel berikut:

**Tabel 5.**  
**Blue Print Skala Efikasi Diri (X)**  
**(Try Out)**

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Efikasi ekspektasi ( <i>efficacy expection</i> )	a. Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan	1,10,20,25, 34, 43, 46	8,9,21,26,40, 45, 50	14
		b. Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki	3,12,19,27, 38,44 , 48	4,11,22,28, 37, 47, 49	14
2.	Ekspektasi hasil ( <i>outcome expectation</i> )	a. Bersikap optimis	5,14,18,23, 29,33	6,13,30,36, 42	11
		b. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus	7,16,17,31,39 , 41	2,15,24,32, 35,	11
Jumlah			16	16	50

#### **b. Skala *Proactive Coping***

Untuk mengungkap *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah menggunakan skala *proactive coping* berdasarkan aspek-aspek *proactive coping* yaitu *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking* dan *emotional support seeking*, dengan mengacu pada *proactive coping inventory* (PCI) yang dikembangkan oleh Greenglass. Dengan menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Penghilangan jawaban netral ini berguna untuk menghindari *central tendency effect*. (Hadi, 1990: 20). Untuk penelitian ini penilaian bergerak dari 1 (satu) hingga 4 (empat). Dalam penelitian ini pernyataan dibagi menjadi dua bagian yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 6.**  
**Skor Aitem Skala *Proactive Coping* (Y)**

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Blue print skala *proactive coping* untuk uji coba (*try out*) dapat dilihat tabel berikut:

**Tabel 7.**  
**Blue Print Skala *Proactive Coping* (Y)**  
**(*Try Out*)**

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>1</b>	<i>Proactive coping</i>	3, 7, 13, 20,21,24, 29, 34, 39, 42,45	5, 14, 31	14
<b>2</b>	<i>Reflective coping</i>	2, 10, 15, 30, 35, 36, 44, 47, 48, 49, 51	-	11
<b>3</b>	<i>Strategic planning</i>	1, 8, 16, 23	-	4
<b>4</b>	<i>Preventive coping</i>	4,11, 18, 26, 27, 37, 41, 46, 50, 52	-	10
<b>5</b>	<i>Instrumental support seeking</i>	6, 12, 19, 25, 32, 33, 38, 40	-	8
<b>6</b>	<i>Emotional support seeking</i>	9, 17, 22, 28,43	-	5
<b>Jumlah</b>		<b>49</b>	<b>3</b>	<b>52</b>

## 2. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur penelitian digunakan dalam penelitian yang sebenarnya, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba kepada sejumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Dengan ketentuan mahasiswa tersebut adalah juga bagian dari populasi tetapi mereka berada di luar sampel penelitian yang sebenarnya, sehingga mereka memiliki karakteristik yang relatif sama dengan sampel penelitian. Uji coba alat ukur bertujuan untuk mengetahui kelayakan alat ukur berupa skala yang telah disusun dengan menguji tingkat validitas, indeks daya beda dan reliabilitas.

Dalam menetapkan jumlah sampel uji coba, tidak ada ketentuan pasti mengenai jumlahnya. Azwar (2010: 57) mengatakan secara statistik jumlah sampel yang lebih dari 60 orang sudah cukup banyak. Berdasarkan konsep tersebut, peneliti menggunakan jumlah subjek uji coba sebanyak 100 subjek. Aitem yang diujicobakan berjumlah 102 aitem, dengan rincian 50 aitem efikas diri dan 52 aitem *proactive coping*.

## **F. Validitas, Indeks Daya Beda dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas (Azwar, 2007: 173-174) berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar, 2009: 45). Dalam hal ini, *professional judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber seminar.

## 2. Indeks Daya Beda

Indeks daya beda merupakan koefisien yang menunjukkan bahwa fungsi aitem selaras dengan fungsi tes. Aitem yang memiliki indeks daya beda baik merupakan aitem yang konsisten karena mampu menunjukkan perbedaan antar subjek pada aspek yang diukur dengan skala bersangkutan (Azwar, 2010: 59). Indeks daya beda merupakan indikator konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara berkeseluruhan yang diistilahkan konsistensi aitem-total (Azwar, 2010: 59).

Menurut Azwar (2007: 148), umumnya skala psikologi yang digunakan untuk menentukan indeks daya diskriminasi di atas 0,30 atau di atas 0,25 sudah dianggap mengindikasikan daya diskriminasi yang baik. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka peneliti dapat menurunkan batasan kriteria 0,30 menjadi 0,25. Dalam penelitian ini peneliti menentukan daya diskriminasi di atas 0,30. Dengan demikian aitem koefisien < 0,30 dinyatakan tidak valid, sedangkan aitem yang dianggap valid adalah aitem dengan koefisien korelasi 0,30. Oleh karena itu, pengukuran Indeks daya beda dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi skor subjek pada aitem dengan skor tes (konsistensi aitem total). Teknik yang digunakan adalah koefisien korelasi aitem total dari Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{\{\sum i^2 - (\sum i)^2/n\}\{\sum x^2 - (\sum x)^2/n\}}}$$

Keterangan :

i : Skor aitem  
 x : Skor skala  
 n : Banyaknya subjek



Dari hasil perhitungan melalui komputerisasi pada skala efikasi diri diperoleh indeks daya beda bergerak dari -0,027 sampai 0,581. Berdasarkan hasil uji indeks daya beda diperoleh aitem skala efikasi diri yang dinyatakan baik berjumlah 36 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 14 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari 0,316 sampai 0,581. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala efikasi diri adalah sebagai berikut:

**Tabel 8.**  
***Blue Print Hasil Uji Indeks Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri (X)***

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Efikasi ekspektasi ( <i>efficacy expection</i> )	a.Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan	10, 20, 43	1, 25, 34, 46	21, 26, 40, 45, 50	8, 9	8
		b. Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki	3, 12, 19, 27, 38, 48	44	4, 22, 28, 37, 47	11, 49	11
2.	Ekspektasi hasil ( <i>outcome expectation</i> )	a. Bersikap optimis	14, 18, 29, 33	5, 23	6, 13, 36	30, 42	7
		b. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus	7, 16, 17, 39, 41	31	2, 15, 24, 32, 35	-	10
Jumlah			18	8	18	6	36

Pada skala *proactive coping*, berdasarkan hasil uji indeks daya beda aitem diperoleh perhitungan bergerak dari -0,128 sampai 0,728. Aitem skala *proactive coping* yang dinyatakan baik berjumlah 43 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 9 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari 0,302 sampai 0,728. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala *proactive coping* adalah sebagai berikut :

**Tabel 9.**  
**Blue Print Hasil Uji Indeks Daya Beda Aitem Skala *Proactive Coping* (Y)**

No	Aspek	Nomor Aitem				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Proactive coping	3,7,13,20,21, 24,29,34,39, 42, 45	-	14	5, 31	12
2	Reflective coping	2, 10, 30, 35, 36,44,47, 48, 49, 51	15	-	-	10
3	Strategic planning	1, 8, 16, 23	-	-	-	4
4	Preventive coping	4, 26, 27, 37, 41,46, 50, 52	11,18	-	-	8
5	Instrumental support seeking	6, 12, 19, 25	32, 33, 38, 40	-	-	4
6	Emotional support seeking	9, 17, 22, 28, 43	-	-	-	5
Jumlah		42	7	1	2	43

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda aitem yang baik dan gugur, maka disusun *blue print* skala efikasi diri (X) dan skala *proactive coping* (Y) yang akan digunakan untuk penelitian. Uraiannya dapat dilihat secara rinci dalam tabel 10 untuk skala efikasi diri dan tabel 11 untuk skala *proactive coping*, sebagai berikut:

**Tabel 10.**  
**Blue Print Skala Efikasi Diri (X)**  
**Untuk Penelitian**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Efikasi ekpektasi ( <i>efficacy expectation</i> )	a.Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan	1, 9, 17	5, 16, 23, 27, 32	8
		b.Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki	2, 10, 24, 26, 31, 36	6, 15, 22, 28, 33	11
2.	Ekspektasi hasil ( <i>outcome expectation</i> )	a. Bersikap optimis	3, 11, 19, 25	7, 14, 18	7
		b. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus	4, 12, 20, 29, 34	8, 13, 21, 30, 35	10
Jumlah			18	18	36

**Tabel 11.**  
**Blue Print Skala Proactive Coping (Y)**  
**Untuk Penelitian**

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Proactive coping</i>	6, 9, 10, 15, 16, 23, 31, 34, 37, 40, 42	43	12
2	<i>Reflective coping</i>	5, 7, 8, 17, 18, 24, 32, 35, 38, 41	-	10
3	<i>Strategic planning</i>	4, 14, 21, 27	-	4
4	<i>Preventive coping</i>	3, 11, 22, 28, 29, 33, 36, 39	-	8
5	<i>Instrumental support seeking</i>	2, 13, 20, 26	-	4
6	<i>Emotional support seeking</i>	1, 12, 19, 25, 30	-	5
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>1</b>	<b>43</b>

Dari 43 aitem untuk penelitian di atas, terdapat 2 aitem yang tidak dapat dianalisis, yakni aitem nomor 22 untuk aspek *preventive coping* aitem tidak masuk dalam skala, dan aitem nomor 34 untuk aspek *proactive coping* yang pernyataan aitem sama persis dengan pernyataan aitem yang lain. Sehingga aitem yang sebenarnya dalam penelitian ini jumlahnya 41 aitem. Akan tetapi dengan berkurangnya 2 aitem tersebut tetap mewakili dari aspek-aspek yang akan diukur.

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas mempunyai pengertian keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan. Namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009: 4).

Menurut Azwar (2007: 180) reliabilitas adalah tingkat kepercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan yang pada prinsipnya pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel suatu pengukuran dan sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien

reliabilitas ( $r_{xx}$ ) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya dan sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2010: 83).

Formula *Alpha Cronbach* dapat digunakan pada skala yang dapat dibelah menjadi dua atau tiga bagian dimana setiap belahan berisi aitem-aitem dalam jumlah yang sama banyak (Azwar, 2010: 87). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan dibantu dengan program SPSS 16,0 for windows sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[ 1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan :

$S_1^2$  dan  $S_2^2$  : Variabel skor belahan 1 dan variabel skor belahan 2  
 $S_x^2$  : Variansi skor skala

Koefisien reliabilitas untuk variabel efikasi diri (X) dari 36 aitem yang valid dan koefisien reliabilitas variabel *proactive coping* (Y) dari 41 aitem yang valid, dapat dilihat pada tabel 12 berikut :

**Tabel 12.**  
**Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

No	Skala	Koefisien Reliabilitas
1.	Efikasi diri	0,889
2.	<i>Proactive Coping</i>	0,926

## G. Teknik Analisa Data

Analisa data yang digunakan penelitian ini adalah metode statistik. Analisis data penelitian akan menggunakan sistem komputerisasi melalui program SPSS 16.0 for windows. Dengan tujuan tercapainya perhitungan yang akurat, teliti

dalam waktu yang singkat. Hipotesis pada penelitian ini akan diuji dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson dalam program SPSS 16.0 for windows. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - (\sum x) \frac{(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien Korelasi *Product Moment*  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian antara skor X dan skor Y  
 $\sum X$  : Jumlah skor tiap-tiap butir  
 $\sum Y$  : Jumlah nilai total butir  
 $N$  : Jumlah subjek

## H. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Riau. Jadwal penelitian dapat dilihat pada tabel 13 berikut:

**Tabel 13.**  
**Rincian dan Jadwal Penelitian**

Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
1. Pengajuan Sinopsis	Juli 2011
2. Acc Sinopsis	Agustus 2011
3. Penyusunan Proposal dan Pembuatan Instrumen (alat ukur)	September 2011- April 2012
4. Seminar Proposal	25 April 2012
5. Perbaikan Seminar Proposal	April - Mei 2012
6. Uji coba instrument (alat ukur)	Mei 2012
7. Pengumpulan Data	4 - 6 Juni 2012
8. Pengolahan/ Analisa Data	Juni - Juli 2012
9. Penyusunan/ Konsultasi Laporan Hasil Penelitian	Agustus – September 2012
10. Ujian Seminar Hasil	14 November 2012
11. Ujian Munaqasyah	19 Desember 2012

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan skala pada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau tahun 2012, dilakukan pada tanggal 4-5 Juni 2012. Dari 100 Skala yang diberikan kepada subjek penelitian dengan jumlah sampel 89 orang, skala yang kembali dengan utuh sebanyak 89 buah skala dan sisanya tidak kembali kepada peneliti.

Dalam pengisian skala tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban subjek diterima sebagai data yang sesungguhnya menggambarkan realitas subjek. Data diperoleh dalam penelitian ini diproses dan dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS. *16.0 for windows*.

#### **B. Hasil Uji Asumsi**

Sebelum melaksanakan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi guna mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat agar data dapat dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dari Pearson. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas data. Pengujian normalitas dan linearitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *16.0 for windows*.

## 1. Hasil Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Menurut Hartono (2010: 41) salah satu cara yang dilakukan untuk melihat normalitas sebaran adalah dengan melihat rasio antara kecondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan kurva (*kurtosis*). Jika kedua rasio berada dalam atau mendekati -2 sampai +2 maka dapat dikatakan bahwa data memiliki distribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan program SPSS 16.0 for windows diperoleh rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* untuk variabel efikasi diri (X) sebagai berikut:

$$\text{Rasio skewness} = \frac{\text{Skewness}}{\text{Standar Error of Skewness}} = \frac{0,087}{0,255} = 0,341$$

$$\text{Rasio kurtosis} = \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standar Error of Kurtosis}} = \frac{-0,241}{0,506} = -0,476$$

Sedangkan rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* untuk variabel *Proactive coping* (Y) adalah:

$$\text{Rasio skewness} = \frac{\text{Skewness}}{\text{Standar Error of Skewness}} = \frac{0,214}{0,255} = 0,945$$

$$\text{Rasio kurtosis} = \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standar Error of Kurtosis}} = \frac{-0,297}{0,506} = -0,586$$

Berdasarkan uji normalitas SPSS 16.0 for windows untuk variable X (Efikasi diri) dan variable Y (*Proactive Coping*) terdapat Rasio *Skewness* dan *Kurtosis* yang berada dalam rentang antara -2 sampai +2 dengan demikian dapat diambil kesimpulan sebaran data penelitian ini normal, selain itu cara lain untuk

mengetahui apakah sebaran data penelitian ini normal atau tidak yaitu dengan melihat bentuk kurva (lihat lampiran H: 133).

## 2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan diantara kedua variabel, jika nilai dan variabel berubah atau bergerak kearah yang sama, maka hubungan itu adalah positif. Sementara jika nilai-nilai variabel bergerak berlawanan arah, maka sifat hubungannya adalah negatif. Uji linearitas dilakukan dengan ANOVA pada *tes for linearity*. Selain itu grafik scatter menampilkan garis regresi dan besarnya koefisien determinasi.

Berdasarkan uji linearitas pada variabel efikasi diri dan *proactive coping* mahasiswa dengan *test for linearity* pada SPSS 16.0 for windows, diketahui linearity F sebesar 18,364 dengan signifikansi sebesar ( ) 0,000. Seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 14.**  
***Test For Linearity***

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Proactive * Efikasi	Between Groups	(Combined)	8011.506	41	195.403	2.191	.005
		<b>Linearity</b>	<b>1637.920</b>	<b>1</b>	<b>1637.920</b>	<b>18.364</b>	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	6373.585	40	159.340	1.786	.028
	Within Groups		4192.000	47	89.191		
	Total		12203.506	88			

Untuk mengetahui data linear atau tidak dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi (2002: 103), data dikatakan linear apabila besarnya harga signifikansi dari variabel kecil dari atau sama dengan 0,05. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa data penelitian linear dengan taraf signifikansi lebih



kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan variabel efikasi diri memiliki hubungan yang linear dengan *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah.

Selain itu, dengan uji linearitas ini juga dapat diketahui koefisien determinasi (besar pengaruh antara variabel yang satu dengan variabel yang lain) melalui nilai  $R^2$  ( $r$  determinan). Seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 15.**  
**Nilai  $R^2$  Squared**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Proactive * Efikasi	.366	.134	.810	.656

Dalam penelitian ini,  $R^2$  sebesar 0,134 artinya sumbangan efektif efikasi diri terhadap *proactive coping* sebesar 13,4 % dan 86,6 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

### **C.Hasil Uji Hipotesis**

Tujuan dilakukannya analisis data adalah untuk menguji hasil hipotesis dalam penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat signifikansi *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri. Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, dilakukan analisi data. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik koefisien korelasi *Product Moment* dari Pearson yang selanjutnya diolah dengan program SPSS 16.0 for windows.

Dari hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,366 dengan signifikansi ( ) 0,000. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 16.**  
**Uji Korelasi**

		Efikasi Diri	<i>Proactive Coping</i>
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.366**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	89	89
<i>Proactive Coping</i>	Pearson Correlation	.366**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	89	89

Adapun ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila signifikansi atau ( ) probabilitas lebih besar dari 0.05 berarti tidak ada korelasi yang signifikan, dan apabila signifikansi atau ( ) probabilitas lebih kecil dari 0.05 berarti ada korelasi yang signifikan (Hartono, 2011: 58). Dalam penelitian ini probabilitas ( ) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 \leq 0,05$ ) dengan demikian hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

#### **D. Deskripsi Kategorisasi Subjek**

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti. Sisi diagnostik suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembanding agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor diacukan pada posisi relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2010: 105).

Penelitian ini menggunakan model distribusi normal yang merupakan kategorisasi berjenjang sebagai dasar dari kategorisasi subjek penelitian pada efikasi diri dan *proactive coping*. Kategorisasi tersebut dibagi menjadi 5 jenjang kategori agar dapat memberikan penafsiran terhadap norma kategorisasi, maka dapat berpedoman pada tabel norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 17.**  
**Pedoman Memberikan Interpretasi Terhadap Norma Kategorisasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$ $\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$ $\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$ $\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$ $\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi

(Azwar, 2010: 108)

### 1. Skala Efikasi Diri

Pada skala efikasi diri subjek dapat dikelompokkan dalam lima kategori yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Untuk membuat kategori ini peneliti menggunakan pendapat Azwar (2010: 107), di mana perhitungan dilakukan secara manual berdasarkan skor terkecil dan berkisar dari 1- 5, di mana pada variabel efikasi diri terdapat 36 butir aitem, sehingga nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 36 = 36$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 36 = 180$ , rentang skor (*range*) adalah  $180 - 36 = 144$ , skor rata-rata (*mean*)  $(180 + 36) / 2 = 108$  dan standar deviasinya  $(180 - 36) / 6 = 24$ . Gambaran hipotesis variabel efikasi diri dapat dilihat pada tabel 15 berikut:

**Tabel 18.**  
**Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Efikasi Diri (X)**

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean (~)	Standar Deviasi (†)
Hipotetik	36	36	180	144	108	24
Empirik	36	86	134	48	109.35	11.055

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dilakukan pengkategorisasian. Pada penelitian ini, penulis membagi data menjadi lima kategorisasi yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Untuk mendapatkan nilai interval maka rumus yang digunakan sesuai dengan pendapat Azwar (2010: 107) yaitu 1,5 di kali standar deviasi ( $1,5 \times 24 = 36$ ) sehingga kategorisasi pada efikasi diri memiliki nilai interval yaitu 36. Dengan demikian, subjek pada variabel efikasi diri dapat dilihat dalam tabel 16 berikut:

**Tabel 19.**  
**Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X)**

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat rendah	$X \leq 36$	0	0 %
Rendah	$36 < X \leq 72$	0	0 %
Sedang	$72 < X \leq 108$	38	42,7
Tinggi	$108 < X \leq 144$	51	57,3
Sangat Tinggi	$144 < X$	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Tabel 16 menunjukkan tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang sangat rendah, rendah dan sangat tinggi. Sedangkan pada kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa (42,7%) artinya sebanyak 38 mahasiswa yang memiliki efikasi diri dalam kategori yang sedang. Pada kategori tinggi sebanyak 51 mahasiswa (57,3%) memiliki efikasi diri yang tinggi artinya sebanyak 51 mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki efikasi diri pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa pada penelitian ini memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam melakukan tugas sehingga dapat memperoleh hasil sesuai dengan target yang diinginkan.

Untuk mengetahui skala efikasi diri dari masing-masing komponen, maka peneliti membuat pengkategorisasian efikasi diri ditinjau masing-masing komponen dari efikasi diri tersebut. Pada komponen efikasi ekspektasi terdiri dari 19 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 19 = 19$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 19 = 95$ , rentang skor (*range*) adalah  $95 - 19 = 76$ , skor rata-rata (*mean*)  $(95 + 19) / 2 = 57$  dan standar deviasinya  $(95 - 19) / 6 = 12,6$ . Pada komponen ekspektasi hasil terdiri dari 17 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 17 = 17$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 17 = 85$ , rentang skor (*range*) adalah  $85 - 17 = 68$ , skor rata-rata (*mean*)  $(85 + 17) / 2 = 51$  dan standar deviasinya  $(85 - 17) / 6 = 11,3$ . Gambaran hipotetik dan empirik komponen efikasi diri dapat dilihat pada tabel 17 berikut:

**Tabel 20.**  
**Gambaran Hipotetik dan Empirik Aspek Efikasi Diri (X)**

Aspek	Hipotetik					Empirik				
	Min	Maks	Range	Mean	S.D	Min	Maks	Range	Mean	S.D
Efikasi Ekspektasi	19	95	76	57	12,6	46	71	25	56	5,8
Ekspektasi Hasil	17	85	68	51	11,3	40	85	27	51	5,8

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka nilai interval kategorisasi pada masing-masing komponen disesuaikan dengan pendapat Azwar. Nilai interval pada efikasi ekspektasi adalah 1,5 di kali standar deviasi ( $1,5 \times 12,6 = 18,9$  dibulatkan 19). Sedangkan nilai interval pada ekspektasi hasil adalah ( $1,5 \times 11,3 = 16,95$  dibulatkan 17). Dengan demikian diperoleh kategorisasi untuk komponen efikasi ekspektasi dan ekspektasi hasil pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 21.**  
**Kategorisasi Efikasi Ekspektasi Pada Mahasiswa**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 19$	0	0 %
Rendah	$19 < X \leq 38$	0	0 %
Sedang	$38 < X \leq 57$	51	57,3 %
Tinggi	$57 < X \leq 76$	38	42,7 %
Sangat Tinggi	$76 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 18 di atas menunjukkan bahwa pada efikasi ekspektasi, tidak ada mahasiswapun yang memiliki efikasi ekspektasi sangat rendah, rendah dan sangat tinggi pada mahasiswa, dan sekitar 51 mahasiswa (57,3%) yang memiliki efikasi ekspektasi sedang, selain itu ada 38 mahasiswa (42,7%) yang memiliki efikasi ekspektasi yang tinggi. Dengan demikian pada komponen efikasi ekspektasi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori yang sedang. Artinya mahasiswa yakin dengan usaha yang dilakukan dan mahasiswa mampu untuk untuk bertahan dalam situasi yang menekan.

**Tabel 22**  
**Kategorisasi Ekspektasi Hasil Pada Mahasiswa**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 17$	0	0 %
Rendah	$17 < X \leq 34$	0	0 %
Sedang	$34 < X \leq 51$	26	29,2 %
Tinggi	$51 < X \leq 68$	63	70,8 %
Sangat Tinggi	$68 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 19 di atas menunjukkan bahwa pada ekspektasi hasil, tidak ada mahasiswapun yang memiliki ekspektasi hasil sangat rendah, rendah dan sangat tinggi pada mahasiswa, dan sekitar 26 mahasiswa (29,2%) yang memiliki ekspektasi hasil sedang, selain itu ada 63 mahasiswa (70,8%) yang memiliki

ekspektasi hasil yang tinggi. Dengan demikian pada komponen ekspektasi hasil, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori yang tinggi. Artinya mahasiswa yakin akan mendapatkan hasil yang maksimal berkaitan dengan usaha yang dilakukan.

Untuk mengetahui skala efikasi diri dari masing-masing indikator, maka peneliti membuat pengkategorisasian efikasi diri ditinjau masing-masing indikator dari efikasi diri tersebut. Pada indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan terdiri dari 8 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 8 = 8$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 8 = 40$ , rentang skor (*range*) adalah  $40 - 8 = 32$ , skor rata-rata (*mean*)  $(40 + 8) / 2 = 24$  dan standar deviasinya  $(40 - 8) / 6 = 5,3$ .

Pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki terdiri dari 11 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 11 = 11$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 11 = 55$ , rentang skor (*range*) adalah  $55 - 11 = 44$ , skor rata-rata (*mean*)  $(55 + 11) / 2 = 33$  dan standar deviasinya  $(55 - 11) / 6 = 7,3$ .

Pada indikator bersikap optimis terdiri dari 7 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 7 = 7$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 7 = 35$ , rentang skor (*range*) adalah  $35 - 7 = 28$ , skor rata-rata (*mean*)  $(35 + 7) / 2 = 21$  dan standar deviasinya  $(35 - 7) / 6 = 4,6$ .

Pada indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus terdiri dari 10 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 10 = 10$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$ , rentang skor

(*range*) adalah  $50-10 = 40$ , skor rata-rata (*mean*)  $(50+10)/2 = 30$  dan standar deviasinya  $(50-10)/6 = 6,6$ . Gambaran hipotetik dan empirik komponen efikasi diri dapat dilihat pada tabel 20 berikut:

**Tabel 23.**  
**Gambaran Hipotetik dan Empirik Indikator Efikasi Diri (X)**

Indikator	Hipotetik					Empirik				
	Min	Maks	Range	Mean	S.D	Min	Maks	Range	Mean	S.D
Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan	8	40	32	24	5,3	17	32	15	23,51	2,947
Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki	11	55	44	33	7,3	26	41	15	32,55	3,251
Bersikap Optimis	7	35	28	21	4,6	16	28	12	21,81	2,481
Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus	10	50	40	30	6,6	21	40	19	31,48	3,829

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka nilai interval kategorisasi pada masing-masing indikator disesuaikan dengan pendapat Azwar. Nilai interval pada indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan adalah 1,5 di kali standar deviasi ( $1,5 \times 5,3 = 7,95$  dibulatkan 8). Nilai interval pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki adalah ( $1,5 \times 7,3 = 10,95$  dibulatkan 11). Nilai interval pada indikator bersikap optimis adalah ( $1,5 \times 4,6 = 6,7$  dibulatkan 7). Nilai interval pada indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus adalah ( $1,5 \times 6,6 = 9,9$  dibulatkan 10). Dengan demikian diperoleh kategorisasi untuk indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan, indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang



dimiliki, indikator bersikap optimis dan indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus adalah sebagai berikut:

**Tabel 24.**  
**Kategorisasi Indikator Merasa Memiliki Kemampuan yang dapat Diandalkan**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 8$	0	0 %
Rendah	$8 < X \leq 16$	0	0 %
Sedang	$16 < X \leq 24$	44	49,4 %
Tinggi	$24 < X \leq 32$	44	49,4 %
Sangat Tinggi	$32 < X$	1	1,1 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 21 di atas menunjukkan bahwa pada indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan, tidak ada mahasiswa pun yang merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan sangat rendah, dan rendah pada mahasiswa, dan sekitar 44 mahasiswa (49,4%) yang memiliki kemampuan yang dapat diandalkan sedang dan tinggi, sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 1 mahasiswa (1,1%). Dengan demikian pada indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Artinya mahasiswa yakin akan berhasil melakukan suatu tindakan dalam mengerjakan tugas kuliahnya.

**Tabel 25.**  
**Kategorisasi Indikator Merasa Yakin Dengan Seluruh Potensi Yang Dimiliki**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 11$	0	0 %
Rendah	$11 < X \leq 22$	0	0 %
Sedang	$22 < X \leq 33$	46	51,7 %
Tinggi	$33 < X \leq 44$	43	48,3 %
Sangat Tinggi	$44 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 22 di atas menunjukkan bahwa pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki, tidak ada mahasiswa pun yang merasa yakin

dengan seluruh potensi yang dimiliki sangat rendah, rendah dan sangat tinggi pada mahasiswa, dan sekitar 46 mahasiswa (51,7%) yang merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki sedang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 43 mahasiswa (48,3%). Dengan demikian pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa akan mengerjakan tugas kuliah dengan memanfaatkan kemampuannya walaupun dengan tantangan dan kesulitan yang tinggi.

**Tabel 26.**  
**Kategorisasi Indikator Bersikap Optimis**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 7$	0	0 %
Rendah	$7 < X \leq 14$	0	0 %
Sedang	$14 < X \leq 21$	25	28,1 %
Tinggi	$21 < X \leq 28$	64	71,9 %
Sangat Tinggi	$28 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 23 di atas menunjukkan bahwa pada indikator bersikap optimis, tidak ada mahasiswapun yang bersikap optimis sangat rendah, rendah dan sangat tinggi pada mahasiswa, dan sekitar 25 mahasiswa (28,1%) yang bersikap optimis sedang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 64 mahasiswa (71,9%). Dengan demikian pada indikator bersikap optimis sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa akan bersikap positif, tidak akan menyerah ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan tugas kuliahnya.

**Tabel 27.**  
**Kategorisasi Indikator Yakin Bahwa Diri dapat Memperoleh Hasil yang Bagus**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 10$	0	0 %
Rendah	$10 < X \leq 20$	0	0 %
Sedang	$20 < X \leq 30$	23	25,8 %
Tinggi	$30 < X \leq 40$	65	73,0 %
Sangat Tinggi	$40 < X$	1	1,1 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 24 di atas menunjukkan bahwa pada indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus, tidak ada mahasiswa yang yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus sangat rendah dan rendah pada mahasiswa, dan sekitar 23 mahasiswa (25,8%) yang yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus sedang, pada kategori tinggi terdapat 65 mahasiswa (73,0%), sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 1 mahasiswa yang yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus. Dengan demikian pada indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa yakin akan berhasil mendapatkan hasil sesuai dengan usaha dan keyakinannya.

Berdasarkan hasil dari kategorisasi perindikator dari efikasi diri menunjukkan bahwa indikator yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa berada pada indikator yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus dengan frekuensi sebanyak 65 mahasiswa dan persentase 73,0 %. Artinya mahasiswa yakin akan berhasil mendapatkan hasil sesuai dengan usaha dan keyakinannya. Sedangkan untuk indikator yang sedikit dipilih oleh mahasiswa berada pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki dengan frekuensi sebanyak 43 mahasiswa dan persentase 48,3 %. Artinya masih sedikit mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah dengan memanfaatkan kemampuannya ketika ada tugas kuliah yang menantang dan mempunyai tingkat kesulitan tersendiri.

## **2. Skala *Proactive coping***

Pada skala *proactive coping* subjek dapat dikelompokkan dalam lima kategori yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Untuk

membuat kategori ini peneliti menggunakan pendapat Azwar (2010: 107), di mana perhitungan dilakukan secara manual berdasarkan skor terkecil dan berkisar dari 1-5, di mana pada variabel *proactive coping* terdapat 41 butir aitem, sehingga nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 41 = 41$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 41 = 205$ , rentang skor (*range*)  $205 - 41 = 164$ , skor rata-rata (*mean*)  $(205 + 41) / 2 = 123$  dan standar deviasinya  $(205 - 41) / 6 = 27,3$  Gambaran hipotesis variabel efikasi diri dapat dilihat pada tabel 26 berikut:

**Tabel 28.**  
**Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel *Proactive Coping***

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean (~)	Standar Deviasi (†)
Hipotetik	41	41	205	164	123	27,3
Empirik	41	97	142	45	116,92	10,387

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dilakukan pengkategorisasian. Pada penelitian ini, penulis membagi data menjadi lima kategorisasi yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Untuk mendapatkan nilai interval maka rumus yang digunakan sesuai dengan pendapat Azwar (2010: 107) yaitu 1,5 di kali standar deviasi ( $1,5 \times 27,3 = 41$ ) sehingga kategorisasi pada efikasi diri memiliki nilai interval yaitu 41. Dengan demikian, subjek pada variabel efikasi diri dapat dilihat dalam tabel 27 berikut:

**Tabel 29.**  
**Kategorisasi Variabel *Proactive Coping* (Y)**

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 41$	0	0 %
Rendah	$41 < X \leq 82$	0	0 %
Sedang	$82 < X \leq 123$	19	21,3 %
Tinggi	$123 < X \leq 164$	70	78,7 %
Sangat Tinggi	$164 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Tabel 27 menunjukkan tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki *proactive coping* yang sangat rendah, pada kategori rendah juga tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki *proactive coping* yang rendah. Sedangkan pada kategori sedang sebanyak 19 mahasiswa (21,3%) artinya sebanyak 19 mahasiswa yang memiliki *proactive coping* dalam kategori sedang. Pada kategori tinggi sebanyak 70 mahasiswa (78,7%) memiliki *proactive coping* yang tinggi artinya 70 mahasiswa memiliki *proactive coping* dalam kategori yang tinggi. Untuk kategori yang sangat tinggi tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki *proactive coping* yang sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki *proactive coping* pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa akan melakukan upaya untuk mencapai tujuan dengan melakukan perencanaan, penentuan strategi tugas kuliah, di mana jika terjadi hambatan dalam pencapaian tujuan akan dianggap sebagai tantangan.

Untuk mengetahui skala *proactive coping* dari masing-masing aspek, maka peneliti membuat pengkategorisasian *proactive coping* ditinjau masing-masing aspek dari *proactive coping* tersebut. Pada aspek *proactive coping* terdiri dari 12 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 12 = 12$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 12 = 60$ , rentang skor (*range*) adalah  $60 - 12 = 48$ , skor rata-rata (*mean*)  $(60 + 12) / 2 = 36$  dan standar deviasinya  $(60 - 12) / 6 = 8$ .

Pada aspek *reflective coping* terdiri dari 10 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 10 = 10$ , sedangkan nilai

tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$ , rentang skor (*range*) adalah  $50 - 10 = 40$ , skor rata-rata (*mean*)  $(50 + 10) / 2 = 30$  dan standar deviasinya  $(50 - 10) / 6 = 6,6$ .

Pada aspek *strategic planning* terdiri dari 4 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 4 = 4$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 4 = 20$ , rentang skor (*range*) adalah  $20 - 4 = 16$ , skor rata-rata (*mean*)  $(20 + 4) / 2 = 12$  dan standar deviasinya  $(20 - 4) / 6 = 2,6$ .

Pada aspek *preventive coping* terdiri dari 8 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 8 = 8$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 8 = 40$ , rentang skor (*range*) adalah  $40 - 8 = 32$ , skor rata-rata (*mean*)  $(40 + 8) / 2 = 24$  dan standar deviasinya  $(40 - 8) / 6 = 5,3$ .

Pada aspek *instrumental support seeking* terdiri dari 4 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 4 = 4$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 4 = 20$ , rentang skor (*range*) adalah  $20 - 4 = 16$ , skor rata-rata (*mean*)  $(20 + 4) / 2 = 12$  dan standar deviasinya  $(20 - 4) / 6 = 2,6$ .

Pada aspek *emosional support seeking* terdiri dari 5 aitem. Dengan demikian nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah  $1 \times 5 = 5$ , sedangkan nilai tertinggi adalah  $5 \times 5 = 25$ , rentang skor (*range*) adalah  $25 - 5 = 20$ , skor rata-rata (*mean*)  $(25 + 5) / 2 = 15$  dan standar deviasinya  $(25 - 5) / 6 = 3,3$ . Gambaran hipotetik dan empirik aspek *proactive coping* dapat dilihat pada tabel 28 berikut:

**Tabel 30.**  
**Gambaran Hipotetik dan Empirik Aspek *Proactive Coping* (Y)**

Aspek	Hipotetik					Empirik				
	Min	Maks	Range	Mean	S.D	Min	Maks	Range	Mean	S.D
<i>Proactive Coping</i>	12	60	48	36	8	29	44	15	36,43	3,717
<i>Reflective Coping</i>	10	50	40	30	6,6	24	40	16	31,98	3,272
<i>Strategic Planning</i>	4	20	16	12	2,6	7	16	9	12,34	1,644
<i>Preventive Coping</i>	8	40	32	24	5,3	18	28	10	23,29	2,327
<i>Instrumental Support Seeking</i>	4	20	16	12	2,6	7	16	9	12,66	1,623
<i>Emotional Support Seeking</i>	5	25	20	15	3,3	12	20	8	16,08	1,842

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka nilai interval kategorisasi pada masing-masing aspek disesuaikan dengan pendapat Azwar. Nilai interval pada aspek *proactive coping* adalah 1,5 di kali standar deviasi ( $1,5 \times 8 = 12$ ). Nilai interval pada aspek *reflective coping* adalah ( $1,5 \times 6,6 = 9,9$  dibulatkan 10). Nilai interval pada aspek *strategic planning* adalah ( $1,5 \times 2,6 = 3,9$  dibulatkan 4). Nilai interval pada aspek *preventive coping* adalah ( $1,5 \times 5,3 = 7,95$  dibulatkan 8). Nilai interval pada aspek *instrumental support seeking* adalah ( $1,5 \times 2,6 = 3,9$  dibulatkan 4). Dan nilai interval pada aspek *emotional support seeking* adalah ( $1,5 \times 3,3 = 4,95$  dibulatkan 5). Dengan demikian diperoleh kategorisasi untuk aspek *proactive coping*, aspek *reflective coping*, aspek *strategic planning*, aspek *preventive coping*, aspek *instrumental support seeking*, aspek *emotional support seeking* pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 31.**  
**Kategorisasi Aspek *Proactive Coping***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 12$	0	0 %
Rendah	$12 < X \leq 24$	0	0 %
Sedang	$24 < X \leq 36$	41	46,1 %
Tinggi	$36 < X \leq 48$	48	53,9 %
Sangat Tinggi	$48 < X$	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 29 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *proactive coping*, tidak ada mahasiswa pun yang berada pada aspek *proactive coping* sangat rendah, rendah dan sangat tinggi dan sekitar 41 mahasiswa (49,4%) yang berada pada aspek *proactive coping* pada kategori sedang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 48 mahasiswa (53,9%). Dengan demikian pada aspek *proactive coping* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa memiliki strategi preventif ketika menghadapi masalah dalam mengerjakan tugas kuliah dengan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang menantang.

**Tabel 32.**  
**Kategorisasi Aspek *Reflective Coping***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 10$	0	0 %
Rendah	$10 < X \leq 20$	0	0 %
Sedang	$20 < X \leq 30$	12	13,5 %
Tinggi	$30 < X \leq 40$	74	83,1 %
Sangat Tinggi	$40 < X$	3	3,4 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 30 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *reflective coping*, tidak ada mahasiswa pun yang berada pada aspek *reflective coping* sangat rendah, dan rendah, dan sekitar 12 mahasiswa (13,5%) yang berada pada aspek *proactive coping* pada kategori sedang, pada kategori sangat tinggi terdapat 74 mahasiswa



(83,1%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3,4%). Dengan demikian pada aspek *reflective coping* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa menggunakan pengalaman yang lalu dalam melakukan pencarian solusi dan memikirkan segala kemungkinan hasil akhir yang akan dicapai.

**Tabel 33.**  
**Kategorisasi Aspek *Strategic Planning***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 4$	0	0 %
Rendah	$4 < X \leq 8$	1	1,1 %
Sedang	$8 < X \leq 12$	24	27,0 %
Tinggi	$12 < X \leq 16$	59	66,3 %
Sangat Tinggi	$16 < X$	5	5,6 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 31 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *strategic planning*, tidak ada mahasiswapun yang berada pada aspek *strategic planning* sangat rendah, dan terdapat 1 mahasiswa (1,1%) yang berada pada aspek *strategic planning* pada kategori rendah, pada kategori sedang terdapat 24 mahasiswa (27,0%). Pada kategori tinggi terdapat 59 mahasiswa (66,3%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 5 mahasiswa (5,6 %). Dengan demikian pada aspek *strategic planning* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa melakukan pengatasan masalah dalam mengerjakan tugas kuliah dengan menyusun dan memilah-milah masalah menjadi beberapa bagian masalah yang lebih kecil.

**Tabel 34.**  
**Kategorisasi Aspek *Preventive Coping***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 8$	0	0 %
Rendah	$8 < X \leq 16$	0	0 %
Sedang	$16 < X \leq 24$	51	57,3 %
Tinggi	$24 < X \leq 32$	38	42,7 %
Sangat Tinggi	$32 < X$	0	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 32 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *preventive coping*, tidak ada mahasiswa yang berada pada aspek *preventive coping* sangat rendah, rendah dan sangat tinggi dan sekitar 51 mahasiswa (57,3%) yang berada pada aspek *preventive coping* pada kategori sedang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 38 mahasiswa (42,7%). Dengan demikian pada aspek *preventive coping* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa melakukan pengatasan masalah dalam mengerjakan tugas kuliah yang sifatnya mencegah dengan memaksimalkan potensi dari pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki.

**Tabel 35.**  
**Kategorisasi Aspek *Instrumental Support Seeking***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq 4$	0	0 %
Rendah	$4 < X \leq 8$	1	1,1 %
Sedang	$8 < X \leq 12$	14	15,7 %
Tinggi	$12 < X \leq 16$	71	79,8 %
Sangat Tinggi	$16 < X$	3	3,4 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 33 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *instrumental support seeking*, tidak ada mahasiswa yang berada pada aspek *instrumental support seeking* sangat rendah, dan terdapat 1 mahasiswa (1,1%) yang berada pada aspek *instrumental support seeking* pada kategori rendah, pada kategori sedang terdapat

14 mahasiswa (15,7%). Pada kategori tinggi terdapat 71 mahasiswa (79,8%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3,4%). Dengan demikian pada aspek *instrumental support seeking* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa melakukan pengatasan masalah dalam mengerjakan tugas kuliah dengan pencarian dukungan berupa nasihat atau masukan dari orang lain.

**Tabel 36.**  
**Kategorisasi Aspek *Emotional Support Seeking***

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	X ≤ 5	0	0 %
Rendah	5 < X ≤ 10	0	0 %
Sedang	10 < X ≤ 15	16	18,0 %
Tinggi	15 < X ≤ 20	71	79,8 %
Sangat Tinggi	20 < X	2	2,2 %
<b>Jumlah</b>		<b>89 Subjek</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 34 di atas menunjukkan bahwa pada aspek *emotional support seeking*, tidak ada mahasiswapun yang berada pada aspek *emotional support seeking* sangat rendah, dan rendah, dan sekitar 16 mahasiswa (18,0%) yang berada pada aspek *emotional support seeking* pada kategori sedang, pada kategori sangat tinggi terdapat 71 mahasiswa (79,8%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 2 mahasiswa (2,2%). Dengan demikian pada aspek *emotional support seeking* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa melakukan pengatasan masalah dalam mengerjakan tugas kuliah dengan lebih memfokuskan pencarian dukungan emosional melalui pendekatan perasaan, dan mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Berdasarkan hasil kategorisasi peraspek dari *proactive coping* menunjukkan bahwa aspek yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa berada

pada aspek *reflective coping* dengan frekuensi sebanyak 74 mahasiswa dengan persentase 83,1%. Artinya mahasiswa menggunakan pengalaman yang lalu dalam melakukan pencarian solusi dan memikirkan segala kemungkinan hasil akhir yang akan dicari, hal ini sesuai dengan hasil wawancara bahwa mahasiswa menggunakan pengalaman yang pernah dilakukan pada semester sebelumnya dalam mengerjakan tugas dengan memikirkan hasil yang akan dicapainya sesuai dengan target yang diinginkannya. Sementara aspek yang kurang dipilih oleh mahasiswa berada pada aspek *preventive coping* dengan frekuensi sebanyak 38 mahasiswa dan persentase 42,7 %. Artinya mahasiswa kurang memaksimalkan potensi dan pengetahuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas kuliah.

### **E. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan terhadap *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri. Analisis data yang diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari program SPSS 16.0 for windows sebesar 0,366 dengan taraf signifikansi ( ) = 0,000. Kenaikan skor variabel efikasi diri diikuti dengan kenaikan skor *proactive coping*, dan sebaliknya penurunan skor variabel efikasi diri diikuti dengan penurunan skor *proactive coping*. Semakin tinggi skor efikasi diri yang dimiliki menandakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kuat dan berpengaruh pada *proactive coping* yang dilakukan akan semakin tepat dalam mengatasi masalah yang dialami berkaitan dengan kesulitan tugas kuliah yang dialami.

Data subjek dari skor penelitian dapat dianalisis lanjut berdasarkan kategorisasi subjek masing-masing variabel efikasi diri dan *proactive coping*. Berdasarkan hasil kategorisasi efikasi diri diketahui tidak terdapat subjek yang berada pada kategori yang sangat rendah (0%) dan rendah (0%), subjek yang berada pada kategori sedang berjumlah 38 (42,7%), subjek yang berada pada kategori tinggi berjumlah 51 (57,3%), dan subjek yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah (0%). Pada kategorisasi *proactive coping*, tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah (0%) dan rendah (0%), subjek yang berada pada kategori yang sedang berjumlah 19 (21,3%), subjek yang berada pada kategori tinggi berjumlah 70 (78,7%), dan subjek yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah (0%). Rata-rata subjek berada pada ketegorisasi tinggi untuk efikasi diri dan *proactive coping*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi dan seiring dengan *proactive coping* yang dilakukan dalam menghadapi masalah tugas kuliah berkaitan dengan dengan kelemahan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap komponen efikasi ekspektasi dan ekspektasi hasil, komponen ekspektasi hasil lebih tinggi dibandingkan dengan efikasi ekspektasi. Hal ini berarti mahasiswa yakin akan mendapatkan hasil yang maksimal berkaitan dengan usaha yang dilakukan, karena bentuk efikasi diri yang tepat dapat meningkatkan baik itu prestasi yang berupa aktivitas fisik maupun prestasi akademik (Baron dan Byrne, dalam Dimiyati, 2000: 36)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi untuk setiap indikator efikasi diri pada mahasiswa diperoleh gambaran secara umum hampir setiap indikatornya

memiliki nilai yang tinggi. Artinya bahwa sebagian mahasiswa memiliki efikasi diri yang tercermin dari setiap indikatornya yakni indikator merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan, merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki, bersikap optimis dan yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus.

Bila melihat dari kategorisasi subjek terhadap indikator efikasi diri, untuk indikator yang paling banyak dipilih mahasiswa berada pada indikator merasa yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus, dengan melihat jumlah subjek sebanyak 64 mahasiswa dan persentase 73,0 %. Artinya mahasiswa yakin akan berhasil mendapatkan hasil sesuai dengan usaha dan keyakinannya. Sementara untuk indikator yang kurang dipilih oleh mahasiswa berada pada indikator merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimiliki dengan frekuensi sebanyak 43 mahasiswa dan persentase 48,3 %. Artinya masih sedikit mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah dengan memanfaatkan kemampuannya ketika ada tugas kuliah yang menantang dan mempunyai tingkat kesulitan tersendiri.

Untuk hasil kategorisasi untuk setiap aspek *proactive coping* mahasiswa diperoleh gambaran secara umum hampir setiap aspeknya memiliki nilai yang tinggi. Artinya bahwa sebagian mahasiswa memiliki *proactive coping* yang tercermin dari setiap aspeknya yakni aspek *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking* dan *emotional support seeking*.

Hasil dari kategorisasi peraspek dari *proactive coping* dapat diketahui aspek yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa berada pada aspek *reflective*

*coping* dengan frekuensi sebanyak 74 mahasiswa dan persentase 83,1 %. Artinya mahasiswa menggunakan pengalaman yang lalu dalam melakukan pencarian solusi dan memikirkan segala kemungkinan hasil akhir yang akan dicari, hal ini sesuai dengan hasil wawancara bahwa mahasiswa menggunakan pengalaman yang pernah dilakukan pada semester sebelumnya dalam mengerjakan tugas dengan memikirkan hasil yang akan dicapainya sesuai dengan target yang diinginkannya. Sementara untuk melihat aspek yang kurang dipilih oleh mahasiswa berada pada aspek *preventive coping* dengan frekuensi sebanyak 38 mahasiswa dan persentase 42,7 %. Artinya mahasiswa kurang memaksimalkan potensi dan pengetahuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas kuliah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Albion, Fernie dan Burton. Penelitian dilakukan di Australia dengan subjek peserta *Job Search* dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara *proactive coping* dengan *general self efficacy* ( $r = .70$ , dan  $p < .01$ ). Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Krohne (dalam Hayati & Elfida, 2011: 86) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu sumber internal yang menentukan *coping* yang dilakukan individu. Seperti pada hasil penelitian ini mahasiswa yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi sulit atau melakukan tugas, mahasiswa lebih cenderung mampu mengendalikan lingkungan tidak menyerah pada tuntutan dan melakukan pemecahan masalah (*coping*) sesuai dengan kemampuannya.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi masalah dan mampu bertahan dalam situasi sulit yang

berkaitan dengan kesulitan yang dimiliki. Dengan memiliki tingkat toleransi yang tinggi dalam menghadapi masalah dan keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah maka mahasiswa cenderung lebih mampu melakukan *coping* yang tepat. Sebaliknya individu yang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya mengatasi masalah maka akan berdampak pada *coping* yang dilakukan tidak tepat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian kenaikan skor efikasi diri juga diikuti dengan kenaikan skor *proactive coping*.

Berkaitan dengan hal tersebut, Schwarzer (Greenglass, 2002: 7) mengungkapkan bahwa ketika individu melakukan *proactive coping*, individu melihat risiko, tuntutan dan kesempatan pada masa yang akan datang. Akan tetapi, individu tersebut tidak melihat risiko dan tuntutan tersebut sebagai ancaman yang potensial bagi dirinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bandura (Pervin & John, 1997: 414) menyatakan bahwa peningkatan efikasi diri berhubungan dengan rendahnya stres pada diri, menurunnya reaksi fisiologis yang ditimbulkan dari efek stres serta meningkatkan *coping*. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih mudah menghadapi masalah yang dialaminya dengan tepat, sedangkan mahasiswa yang lemah efikasi dirinya lebih sulit dalam melakukan *coping* yang tepat.

Dari perhitungan statistik diperoleh  $R^2$  sebesar 0,134 atau 13,4% artinya efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 13,4% terhadap terbentuknya *proactive coping* pada mahasiswa, sedangkan 86,6% lagi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti optimisme, dukungan sosial atau faktor-faktor lainnya yang tidak



dimasukkan dalam penelitian ini. Hal ini berarti efikasi berperan dalam hal mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk perilaku individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas hingga mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997: 3). Dengan memiliki keyakinan terhadap kemampuan (efikasi diri) maka mahasiswa secara aktif mencari penyelesaian masalah untuk menghilangkan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan sesuai dengan kebutuhannya.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Greenglass (Adami& Sulistyarini, 2008: 57) *proactive coping* yang dimiliki individu telah memiliki visi yang ingin dicapai. Adanya sikap optimis dan kepercayaan atas kemampuan sendiri (*self efficacy*) serta adanya dukungan sosial (*social support*) dari orang lain akan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Seperti yang diungkapkan oleh Taylor & Brown (Greenglass, 2002: 25) bahwa kepercayaan diri serta sikap optimis yang tinggi pada individu serta adanya dukungan sosial dari lingkungannya akan memungkinkan individu lebih efektif dalam menyelesaikan masalah.

Aspinwall & Taylor (1997: 15) juga mengungkapkan bahwa individu yang berhasil membangun sumber-sumber psikososial, seperti kontrol diri, *self esteem* yang tinggi, dan sikap optimis akan meminimalisir efek dari stres yang dialami. Selain dipengaruhi oleh efikasi diri, masih ada faktor lain yang mempengaruhi *coping* yang dilakukan individu. Beberapa penelitian (Santrock dalam Hayati, 2011: 87) juga menunjukkan bahwa beberapa variabel berpengaruh pada *coping* antara lain optimisme, berpikir positif dan asertivitas. Penelitian Nesfvi (dalam

Hayati, 2011: 87) menunjukkan *locus of control* memberikan kontribusi terhadap *coping*. Menurut Mu'tadin (Nesfi, Elfida, 2009: 14) faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* yang dilakukan individu adalah kesehatan fisik, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengujian hipotesis penelitian maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau dengan nilai korelasi sebesar 0,366 %, dengan signifikansi ( ) 0.000. Artinya tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki akan berpengaruh pada tinggi rendahnya *proactive coping* yang dilakukan mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi *proactive coping* yang dilakukan untuk menghadapi masalah tugas kuliah yang dialami. Semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah *proactive coping* yang dilakukan untuk menghadapi masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah.

#### **B. Saran**

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti, yaitu:

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian menemukan bahwa mahasiswa cenderung yakin akan mendapatkan hasil sesuai dengan usaha dan keyakinannya. Mahasiswa juga cenderung menggunakan pengalaman masa lalu dalam pencarian solusi tugas

kuliahnya sehingga disarankan bagi mahasiswa untuk memperbaiki manajemen pembelajarannya seperti membentuk kelompok belajar, agar dapat berbagi pengalaman dengan teman lainnya. Serta dapat mandiri dan bertanggung jawab baik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Secara umum mahasiswa telah melakukan efikasi diri dan *proactive coping* dengan baik. Akan tetapi ada beberapa aspek yang perlu ditingkatkan seperti ketika mahasiswa dihadapkan pada masalah tugas kuliah yang banyak. Mahasiswa diharapkan dapat mengatur strategi dengan merubah masalah menjadi masalah yang lebih kecil dan memfokuskan masalah yang dihadapi dengan mencari dukungan atau masukan dari orang lain.

## 2. Bagi Fakultas Psikologi

Pihak fakultas diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan akademik, fakultas bukan hanya sebagai sarana pendidikan, akan tetapi fakultas mampu membentuk mahasiswa agar mandiri menghadapi masalah baik dalam lingkungan internal maupun eksternal.

## 3. Bagi Dosen

Sebagai pembimbing, pengajar mahasiswa sekaligus penasehat akademik (PA) peran dosen sangat penting dalam membantu menangani masalah-masalah mahasiswa seperti memberi dukungan emosional, sehingga masalah-masalah akademik dapat dideteksi sedini mungkin dan masalah akan teratasi dengan baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti yang lain, sebaiknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang diperkirakan memiliki hubungan terhadap *coping* yang sesuai pada teori yang ada. Serta dapat juga melakukan penelitian kualitatif sehingga didapatkan hasil yang lebih tajam.
- b. Disarankan dalam pengambilan subjek tidak terbatas pada konteks akademik sehingga diperoleh hasil yang dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dan diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adami, A., & Sulistyarini, R.I. (2008). Spiritualitas dan *Proactive Coping* pada Survivor Bencana Gempa Bumi di Bantul. *Psikologika*. Vol 13. No25.Hlm 49-59.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Albion, MJ., Fernie, KM., Burton, LJ. (2002) *Self Efficacy in The Unemployed*: University of Southern Queensland.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. 1997. *Self-Regulation and Proactive Coping*. *Psychological Bulletin*. Vol 121 (3). Hlm 417-436.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Sel Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, R, A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Edisi ke-10. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Edisi ke-10. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Davidson, G. C., Neale., JM & Kring, AM. (2006). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke-9. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Dimyati. (2000). Kohestivitas Tim dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olahraga Tim. *Psikologika*. Vol 5. No 10. Hlm 33-46.
- Diponegoro, A. M., & Thalib, S. B. (2008). Meta - Analisis Tentang Perilaku Koping Preventif dan Stres. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol 6 . No 12. Hlm 51-61.
- Greenglass, E. R. (2002). Chapter 3: Proactive Coping. Dalam E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. hal 37

- 62.London:OxfordUniversityPress.[http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevproactivecopingGreenglass\\_ediRI.pdf](http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/RevproactivecopingGreenglass_ediRI.pdf).Diakses tanggal23/04/2011.
- Feist, J., & Feist, G. (2008). *Theories of Personality*. Terjemahan: Yudi, S. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). *Kepribadian*. Jilid I, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hadi, S. (2002). *Metode Research*. Yogyakarta: Kanisius
- Hadi, S. (1990). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offest.
- Hartono. (2010). *SPSS 16.0 (Analisis Data Statistika dan Penelitian)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hayati, F., & Elfida, D. (2011). Efikasi Diri dan Strategi Koping pada Penyandang Tunarungu. *Jurnal Psikologi*. Vol VII. No 2. Hlm 71-89.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A ., Green, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1 (Terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nesfvi, I., & Elfida, D. (2009). Hubungan antara *Locus Of Control* dengan Strategi *Coping* pada Wanita Monopause di Kecamatan Senapelan Kota Pekanbaru. *Jurnal Psikologi*. Vol V. No 1. Hlm1-17
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Edisi ke-9. Bagian V s/d IX. Jakarta: Kencana.
- Pervin, L. A. & Jhon, O. P. (1997). *Personality Theory and Research* (Sevent Edition). New York: Jhon Wilwy & Sons, Inc.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Edisi ke-3. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Selvianti., Aryani, L. (2009). *Self Efficacy* Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*. Vol V. No 2. Hlm 275-297.
- Sevilla, G. C., Ochave, A. J., Punsalan, G. T., Regala, P. B., Uriarte, G. G. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: UI-Press
- Sulistyarini, R. I. (2010). *Pelatihan Kebesyukuruan untuk Meningkatkan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Universitas Islam Indonesia.<http://dppm.uui.ac.id/dokumen/proposal/merapi/PLINDAH%2RIA%u listyarini. pdf> (Diakses tanggal 17/03/2011).

- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Sundberg, N. D., Winebarger & Taplin. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Edisi ke-12. Jakarta: Kencana.